CLAUDE M. STEINER

SCENARIJAI, KURIAIS GYVENA ŽMONĖS

TRANSAKCINĖ GYVENIMO SCENARIJŲ ANALIZĖ



SCENARIJAI, KURIAIS GYVENA ŽMONĖS

TRANSAKCINĖ GYVENIMO SCENARIJŲ ANALIZĖ

CLAUDE M. STEINER

Su nauja knygos autoriaus pratarme

KITOS CLAUDE'O STEINERIO KNYGOS:

Žaidimai, kuriuos žaidžia alkoholikai (*Games Alcoholics Play*)

Alkoholizmo gydymas (*Healing Alcoholism*)

Kita galios pusė (*The Other Side of Power*)

Kai vyras myli moterį (*When a Man Loves a Woman*)

SCENARIJAI, KURIAIS GYVENA ŽMONĖS

TRANSAKCINĖ GYVENIMO SCENARIJŲ ANALIZĖ

CLAUDE M. STEINER

Su nauja knygos autoriaus pratarme

Iš anglų kalbos vertė Aistė Kvedaraitė



Vilnius 2009

UDK 159.96
St-141

Claude M. Steiner
Scripts People Live
Transactional Analysis of Life Scripts

ISBN 978-5-415-02139-0

Šią knygą skiriu Ericui Berne'ui,

mokytojui,

draugui,

tėvui,

broliui.

TURINYS

SCHEMŲ SĄRAŠAS

ANTROJO LEIDIMO PRATARMĖ

Knyga „Scenarijai, kuriais gyvena žmonės“ parašyta 7-ajame dešimtmetyje, neabejotinai besiskiriančiame nuo šių dienų. Tuo metu JAV buvo tiesiog didžiulė, neužgriozdinta erdvė, teikianti daugybę galimybių ir vietos augti. Tuo tarpu šiandien jauni, vidurinės klasės amerikiečiai, sprendžiantys, kokį gyvenimo kelią pasirinkti, susiduria su atšiauriu, konkurencija paremtu pasauliu, ribojančiu laisvą judėjimą bei neteikiančiu privilegijos klysti. Knygoje „Scenarijai, kuriais gyvena žmonės“ analizuojami žmonių pasirinkimai bei jų priežastys. Dabar, kaip ir anksčiau, šioje knygoje tyrinėjami ilgalaikiai gyvenimo sprendimai bei stengiamasi padėti žmonėms išmintingai pasirinkti iš kelių alternatyvų.

Neturintis ribų 6–7 dešimtmečių amerikietiškas optimizmas buvo įspraustas į šiandienos bauginančias ir savanaudiškas „žiurkių lenktynes“. 6-ajame dešimtmetyje pradėję dirbti žmonės galėjo tikėtis dvigubų pajamų per keletą metų, tuo tarpu 1973–1987 m. vidutinės namų valdos pajamos sumažėjo tūkstančiu dolerių, atsižvelgiant į jų vertę 1987-aisiais. Nepaisant to, gausos ir gerovės vaizdiniai vis dar tvyro kolektyvinėje pasąmonėje, žmonių kasdienybėje skatindami nusivylimą ir cinizmą.

Mūsų visuomenė vis ryškiau skyla į dvi dideles grupes. Sėkmės sulaukusiems lenktynių dalyviams atsiveria neišsenkančios vartotojiškų prekių atsargos bei galimybės apsisaugoti nuo ydingų sąlygų, kuriomis turi gyventi pralaimėjusieji. Kitų apsauginis tinklas ima irti, palikdamas bauginančią prarają. Šei-

mų, kuriose tėvai jaunesni nei 30 metų, skurdo rodiklis siekia 35 procentus. Ten, kur skurdas, tamsiame horizonte matyti ir prarasti namai, priklausomybė nuo narkotikų, įniršis bei neviltis.

Mus glumina reti atvejai, kai niūriomis ar net šiurpinančiomis sąlygomis gimę vaikai tampa kuo puikiausiai funkcionuojančiais, laimingais visuomenės nariais ir priešingai – apsupti ramybės bei gerovės vaikai nesugeba susidoroti su gyvenimu ir galiausiai pasiduoda. Tame pačiame laikraštyje rašoma apie namų neturinčią merginą, kuri baigia studijas Stanfordo universitete su pagyrimu, ir benamio, kuris pasirodo esąs pasiturinčios San Francisko šeimos pirmagimis, mirtį. Šios tikros gyvenimo istorijos, viena vertus, teikia vilties, kita vertus, skatina cinizmą. Jos taip pat parodo, jog žmogaus aplinka (nesvarbu, ar tai skurdus, ar pasiturinčiųjų rajonas) nelemia jo likimo.

Nėra abejonių, kad mus supanti aplinka riboja mūsų gyvenimo galimybes. Vieni žmonės gimsta turte, kiti – skurde; vieni turi didelę, rūpestingą šeimą, kiti gyvena su įbaugintomis, atsiskyrusiomis motinomis; vieni turi patikimus, nuosaikius tėvus ir mokytojus, kiti turi taikstytis su nesubrendusiais, nuo priklausomybių kenčiančiais globėjais. Vieni niekuomet nesusiduria su prievarta, mirtimi ir užgauliojimu, tuo tarpu kiti gyvena jų apsupti kiekvieną dieną. Vieni turi griežtus, disciplinai pirmenybę teikiančius tėvus, o kiti paliekami vienui vieni ir gali elgtis kaip panorėję.

Vis dėlto kiekvienas jaunas žmogus turi pasirinkti, kaip sutiks gyvenimą, – gulėdamas ant nugaros ar griebdamas jį už ragų. Kiekvienas individas turi dvasinį branduolį, kuris egzistuoja nepriklausomai nuo aplinkos ir yra lygiai taip pat svarbus žmogaus likimui. Šio dvasinio branduolio nepalaužia agoniją ke-

liantys sunkumai, kova su nelaimėmis, priimti labai išmintingi sprendimai ar nesuvokiamas pasiaukojimas. Šis dvasinis branduolys stumia savo šeimininką į priekį ir padeda jam išgyventi sunkiausius laikus. Šios knygos tikslas – išspręsti žmogaus likimo galvosūkį ir atskleisti, kas kuria žmonių gyvenimo scenarijus: kokie komponentai juos apibrėžia ir kaip kiekvieno žmogaus individualus dvasios ir aplinkybių derinys veikia galutinį gyvenimo kelio pasirinkimą.

Praėjus bene dvidešimčiai metų nuo pirmojo leidimo, „Scenarijus, kuriais gyvena žmonės" skaitys nauja, painioje *fin de siècle** realybėje gimusi karta. Knygoje kalbama apie spaudimą, su kuriuo kiekvienas susiduriame kasdien, bei vyresniųjų iš kartos į kartą perduodamus kovos mechanizmus. Pristatoma teorija teigia, kad žmogaus scenarijus, arba gyvenimo kelias, yra nulemtas ankstyvoje vaikystėje ir išlieka nepermaldaujamai stabilus, nebent imamasi aktyvių veiksmų siekiant ką nors pakeisti. Vaikai nusprendžia, kad bus laimingi arba prislėgti, optimistiški arba menki, laimėtojai, švaistūnai ar nevykėliai, sveiki ar alkoholikai, teisininkai, modeliai, darbininkai, bedarbiai ar dirbantys per daug, ilgaamžiai, ligoti ar linkę į savižudybę, ir visą likusį gyvenimą savo sprendimą stengiasi paversti realybe. Scenarijaus įtaka išliks stipri iki gyvenimo pabaigos, nebent bus imtasi aktyvių sąmoningų veiksmų sprendimui pakeisti. Knygoje aptariama psichoterapija gali padėti žmogui išsilaisvinti ir kurti produktyvius bei optimistinius savarankiškus gyvenimo planus, paremtus šiandienos realijomis.

Knyga „Scenarijai, kuriais gyvena žmonės" padėjo milijonams žmonių geriau suprasti savo gyvenimą. Laikai pasikeitė,

* Pranc. *amžiaus pabaigos* (žvaigždute pažymėtos vert. past.).

tačiau pagrindai išliko tie patys. Aš tikiu, kad „Scenarijai, kuriais gyvena žmonės“ gali padėti jums priimti sprendimus, kurie maksimaliai pagerintų jūsų gyvenimo kokybę.

Claude'as Steineris

1990

ĮVADAS IR PADĖKA

Pradėjęs rašyti šią knygą tikėjausi, kad ji bus ankstesnio mano darbo „Žaidimai, kuriuos žaidžia alkoholikai"* pataisytas leidimas, kuriame būtų atsižvelgiama į alkoholikams skirtą terapiją ir pristatoma scenarijų teorija. Darbui įsibėgėjus knyga greitai prarado iš anksto sudarytą planą ir pavirto visiškai nauju darbu – transakcine gyvenimo scenarijų analize. Panaudojau kai kurias „Žaidimų, kuriuos žaidžia alkoholikai" dalis, tačiau ši knyga iš esmės yra ekstensyvi ir kartu glausta ataskaita apie naujausius scenarijų teorijos plėtros kelius. Iš knygos dalių, kuriose panaudota „Žaidimų, kuriuos žaidžia alkoholikai" medžiaga, kruopščiai pašalinau dvi sąvokas, nes nemanau, kad jas būtina toliau vartoti. Du žodžiai, kurių nusprendžiau atsisakyti ir kuriuos šimtus kartų buvo galima rasti „Žaidimuose, kuriuos žaidžia alkoholikai", yra „vaistai" ir „pacientas". Abu šie terminai, mano nuomone, yra neatsiejami nuo medicinos, kuri, kaip vėliau paaiškinsiu plačiau, neturi nieko bendra su psichoterapija. Šios sąvokos turi neišnykstantį įspūdį, jog medicina ir psichoterapija iš dalies yra pagrįstai susijusios, nors iš tiesų taip nėra.

Nepaisydamas Joy Marcuso prieštaravimų, jog sąvokos „diagnozė" reikėjo atsisakyti kaip ir „vaistų" bei „paciento", tekste ir toliau ją vartoju. Esu įsitikinęs, kad diagnozė ne visuomet susijusi su medicina. Tai terminas, kurį reikalaučiau vartoti aptinkant ir pritaikant terapiją scenarijams.

Tikiuosi, kad pakankamai pabrėžiu Erico Berne'o, kaip pagrindinių scenarijų analizės idėjų kūrėjo, vaidmenį ir kad be jo

* *Games Alcoholics Play.*

padrąsinimo bei paramos šios knygos apskritai nebūtų. Taip pat esu labai dėkingas Hogie Wyckoff už jos indėlį į mano politinį sąmoningumą, ypač susijusį su lyčių vaidmenų scenarijais. Jos įžvalgos apie vyrų ir moterų scenarijus davė pradžią banalių scenarijų tyrinėjimui, kuris lėmė tolesnį bendrą darbą, susijusį su valdžia, konkurencija ir bendradarbiavimu.

Noriu padėkoti Carmen Kerr už atidų skaitymą ir I skyriaus apie Ericą Berne'ą kritiką.

Taip pat dėkoju Joy Marcusui už dėmesingą skaitymą ir gausius pasiūlymus III skyriaus pataisoms.

Privalau paminėti ir savo pagrindinių pajėgų grupę, kurioje iš lėto auga „be džiaugsmo" scenarijaus supratimas ir su juo susijusios terapijos tyrimai. Visiškai atverdami save ir noriai bei atvirai priimdami mane, Woymingas, Laura, Rickas, Olivia ir Hogie man labai padėjo suprasti banalius scenarijus, neleidžiančius mums visiškai mėgautis ir užvaldyti savo kūnų.

Taip pat norėčiau padėkoti daugeliui žmonių, su kuriais dirbau Radikaliosios psichiatrijos centre 1969–1972 m., su kuriais grūmiausi ir išmokau suprasti valdžią bei piktnaudžiavimą ja, su kurių pagalba išvysčiau savo bendradarbiavimo idėjas.

Padėkos nusipelno Marion Weisberg už pasiūlytą knygos pavadinimą „Scenarijai, kuriais gyvena žmonės".

Sunku tinkamai pripažinti Susan Tatum indėlį – jį lengvai galima įsprausti į stereotipą, kad ji išspausdino keletą knygos dalių. Tiesa, ji surinko ir perrinko mano rankraštį, tačiau taip pristatyti jos pagalbą būtų neteisinga; jos mąstymas, supratimas ir įnašas slypi šios knygos puslapiuose, ir man sunku tai tinkamai įvertinti. Taip pat noriu padėkoti Karen Parlette už pagalbą surenkant tekstą ir paverčiant rankraštį viena visuma.

Ačiū tariu ir Fredui Jordanui, geraširdžiam ir švelniam žmogui, kurio reta, tačiau pačiu laiku suteikta paguoda ir parama palengvino nerimo pilną ilgos knygos rašymą ir kurio galutinis kruopštus skaitymas knygai suteikė dabartinę formą.

Claude'as Steineris

1974

ĮŽANGA

Pagrindinės transakcinės psichologijos prielaidos

Ericas Berne'as, daugeliui žinomas kaip knygos „Žaidimai, kuriuos žaidžia žmonės" autorius, vis dėlto nėra garsus tuo, ką aš laikau svarbiausiu jo egzistencijos faktu. Jis buvo daug pasiekęs pionierius, radikalių pažiūrų mokslininkas psichiatrijos srityje.

Teigdamas, kad Ericas Berne'as buvo radikalių pažiūrų mokslininkas, turiu mintyje, jog jis iš naujo patikrino pagrindines psichiatrijoje teisingomis laikytas prielaidas, o jo tyrimai lėmė idėjų, kurios visiškai prieštaravo anuomet faktais laikytiems teiginiams, atsiradimą. Kvalifikuoti profesionalai, ypač psichoanalitikai, negali priimti jo koncepcijų iš esmės, t. y. radikaliai, nepakeisdami savo turimų žinių apie tai, kas verčia žmones susierzinti, kas daro juos nelaimingus ar lemia disfunkcijas bei kas gali atnešti jiems pokyčių.

Prieš pradėdamas gilintis į detales, noriu trumpai pristatyti tris koncepcijas, kurios kartu atskiria sutartinę analizę nuo šiandieninės vyraujančios psichiatrijos pažiūrų.

Žmonės gimsta sveiki. Pozicija „Aš sveikas, tu sveikas" yra minimalus reikalavimas padėti galinčiai psichiatrijai ir ilgalaikei emocinei bei socialinei gerovei.

Patiriantys emocinių sunkumų žmonės vis dėlto yra pilnaverčiai ir ne mažiau protingi. Jie geba suprasti savo bėdas ir procesus, kurie padeda jiems iš jų išsilaisvinti. Norėdami išspręsti savo sunkumus, jie turi įsitraukti į gydymo procesą.

Suteikus adekvačių žinių ir ėmusis tinkamų veiksmų visi emociniai sunkumai yra išgydomi. Kliūtys, su kuriomis susiduria psichiatrai, gydydami šizofreniją, alkoholizmą, depresinę psichozę ir kt., kyla dėl jų nesugebėjimo ar nemokšiškumo, o ne dėl nepagydomumo.

Žmonės yra sveiki

Pirmoji ir, mano įsitikinimu, pati svarbiausia koncepcija, kurią Berne'as pristatė psichiatrijos srityje, puikiai atsispindi jo aforizme: „Žmonės gimsta princais ir princesėmis, tačiau tėvai paverčia juos varlėmis." Daugelį savo radikalių idėjų Ericas Berne'as pristatė aforizmų forma, paslėpdamas savo minčių prasmę nuo klausytojų, tikėdamasis taip sušvelninti jų keliamą nuostabą ar šoką. Pateikta tokiu netiesioginiu būdu mintis, kad žmonės gimsta sveiki ir kad emociniai sunkumai, nepasitenkinimas bei įniršis kyla ne iš vidaus, o yra perduodamas tėvų, priimtina tiems, kurie, susidūrę su ta pačia tiesiogiai išreikšta mintimi, greičiausiai ją atmestų.

Iš tikėjimo žmogiškąja prigimtimi kylančio įsitikinimo, kad žmonės gimsta sveiki, Berne'as išvystė egzistencinę poziciją, kurią neseniai išpopuliarino Amy ir Thomo Harrisų[1] darbai. Egzistencinės pozicijos apibrėžia mūsų jausmus apie save ir kitus žmones. Pirmoji pozicija yra: „Aš sveikas, tu sveikas." Kai dėl gyvenimiškų aplinkybių žmonės nukrypsta nuo centrinės į kitas tris pozicijas („Aš sveikas, tu nesveikas", „Aš nesveikas, tu sveikas", „Aš nesveikas, tu nesveikas"), jie tampa prasčiau funkcionuojantys, nelaimingi, praranda pusiausvyrą, nesugeba optimaliai prisitaikyti socialinėse grupėse.

[1] Harris, Thomas A. *I'm OK – You're OK.* New York: Herper & Row, 1969.

Norėdami visiškai išnaudoti savo potencialą, žmonės turi priimti „Aš sveikas, tu sveikas" poziciją. Ja nesiekiama įteigti, kad bet kokie žmonių veiksmai yra priimtini. Egzistencinė „Aš sveikas, tu sveikas" pozicija yra požiūris į žmones, neatsižvelgiant į jų veiksmus ar turimą valdžią. Tai požiūris, reikalingas intymiuose, artimuose santykiuose, siekiant emocinės ir socialinės gerovės. Berne'as teigia, jog toks požiūris yra ne tik tinkamas, bet ir teisingas.

Kai, bendraudamas su žmonėmis, psichiatras remiasi šia pozicija (aš sveikas, tu sveikas, taip pat tavo motina, tėvas, sesuo, brolis ir kaimynas), jis automatiškai atskiria save nuo daugelio kitų psichiatrų bei turimo išsilavinimo. Jis nesiekia „paciento" viduje įžiūrėti neurotinio konflikto, psichozės, charakterio sutrikimo ar kokios kitos psichopatologijos diagnozės kategorijos, kurias Berne'as laikė įžeidžiančiomis. Vietoj to jis tiria socialinės interakcijos metu žmogui įtakos turinčius veiksnius bei spaudimą, kurie padeda gana nesudėtingai paaiškinti žmogaus elgesį ir jausmus. Psichiatras turėtų remtis įsitikinimu, kad psichiniais „pacientais" žmonės tampa ne dėl vidinių silpnybių, bet dėl išorinių aplinkybių. Šis požiūris psichiatrijoje nėra naujas: jį jau daug anksčiau numatė Wilhelmas Reichas ir Carlas Rogersas, juo remiasi Ronaldas Laingas. Tačiau šis požiūris užsitarnavo prastą reputaciją ir yra menkai teremiamas psichiatrijos srityje. Nuostata „Aš sveikas, tu sveikas" psichiatrijoje yra gana neįprasta, nes daugelis psichiatrų vadovaujasi medicinoje naudojamu ligų modeliu, kai, susidūręs su pacientu, gydytojas pirmiausia turi diagnozuoti sutrikimą apžiūrėdamas, apklausdamas bei ištirdamas žmogų, taip siekdamas sužinoti, kas jam ar jai yra negerai („Tu nesveikas, mes turime sužinoti, kas tave kankina").

Jo tikėjimo bazine žmogaus sveikata pasekmė – transakcinė analizė nukreipia dėmesį nuo to, kas vyksta žmogaus viduje, į tai, kas vyksta tarp žmonių, o tai dažniausiai yra nesveika, t. y. slogu ir destruktyvu.

Leiskite man savais žodžiais perteikti šią pirmąją iš trijų esminių transakcinės analizės prielaidų taip:

Iš prigimties žmonės linkę ir geba pasiekti harmoniją savyje, tarpusavyje bei gamtoje.

Palikti vienui vieni (žinoma, suteikus atitinkamas išgyvenimo sąlygas) žmonės pasižymi natūralia tendencija gyventi, rūpintis savimi, būti sveiki ir laimingi, išmokti sutarti su kitais ir gerbti kitas gyvybės formas.

Jei žmonės yra nelaimingi, nesveiki, nesidomi mokslu, nebendradarbiauja, yra savanaudžiai ar negerbia gyvybės, priežasčių reikia ieškoti engiančioje išorinėje aplinkoje, kuri nugali esminę natūralią įgimtą gyvenimo tendenciją. Tačiau net nugalėta ši tendencija išlieka potenciali ir pasiruošusi vėl iškilti, kai priespauda išnyks. Netgi nesuteikus šiai tendencijai galimybės pasireikšti žmogaus gyvenime, ji perduodama kitai naujagimių kartai.

Bendravimas ir susitarimai

Kitas radikalus Berne'o iškeltas požiūris yra susijęs su jo santykiais su žmonėmis, su kuriais dirbo. Toje srityje jo mintys nebuvo dangstomos aforizmais ir juokais. Berne'as skyrė daug energijos kurdamas lygiaverčius santykius su savo klientais, tolygiai paskirstė atsakomybę (nors užduotys retsykiais ir skirdavosi) siekdamas bendro psichoterapijos tikslo bei lygiaverčio intelekto ir potencialo indėlio į procesą.

Savo darbo metoduose jis pradėjo naudoti tokią neįprastą ir neortodoksišką kalbą ir bendravimo būdą, jog beveik tuoj pat tarp jo ir kitų specialistų kilo konfliktas. Tiksliau tariant, jis rėmėsi prielaida, kad jo pacientai geba suprasti, ką jis apie juos galvoja, ir kad jis gali kalbėtis su jais tiesiai šviesiai. Jis atmetė psichiatrijoje priimtus skirtingus bendravimo būdus kalbant su klientais ir dalijantis mintimis su kitais kolegomis psichiatrais. Išvystęs naujas savo teorijos koncepcijas, kiekvienu atveju jis vartodavo žodžius, kurie daugeliui žmonių būdavo iškart suprantami. Pavyzdžiui, pastebėjęs, jog žmonių elgesį galima suskirstyti į tris labai skirtingas grupes, jis jas pavadino tėvo elgesiu, suaugusiojo elgesiu ir vaiko elgesiu, taip norėdamas išvengti tokių sudėtingų mokslinių pavadinimų kaip eksteropsichika, neopsichika ir archeopsichika. Kalbėdamas apie žmogaus komunikaciją ir pažinimą, jis šį sąveikos vienetą pavadino ne „tarpasmeninės komunikacijos vienetu", o tiesiog veiksmu. Tarp žmonių nuolat kylančias problemas jis vadino ne „socialinės disfunkcijos modeliais", o tiesiog žaidimais. Tai, kaip žmonės gyvena savo gyvenimą remdamiesi ankstyvaisiais sprendimais, jis vadino ne „gyvenimo pakartojimo potraukiu", o scenarijumi.

Taip jis kuo aiškiausiai parodė, jog neketina įsiteikti savo bendradarbiams profesionalams, kurie kone visi kaip vienas atmetė naująją terminologiją ir koncepcijas. Pasitelkęs savo metodus jis siekė suartėti su žmonėmis, su kuriais dirbo, ir sukurti bendravimo kanalą, kuris padėtų dirbti kartu. Šis požiūris buvo paremtas įsitikinimu, kad visi žmonės – tiek vyrai, tiek moterys[2] – įskaitant „pacientus", turi funkcionuojančią suaugusiojo ego būseną, kuri tiesiog turi būti aktyvuota ir paskatinta.

[2] Siekdamas išvengti seksualinių konotacijų, kurias kelia vien vyriškosios giminės („jis", „jo") vartojimas, šioje knygoje tikslingai vartoju tiek vyriškąją, kiek moteriškąją gimines.

Logiška tokio požiūrio pasekmė buvo atvejai, kai jis kviesdavo savo klientus į diskusijas ar konferencijas, susijusias su kliento būkle, kuriose dalyvaudavo ir kiti Berne'o kolegos. Jis sukūrė pritrenkiančią programą, kurios esmė – leisti psichiatrijos klinikos pacientams stebėti įstaigos darbuotojų ir studentų diskusijas apie grupinės terapijos sesijas[3]. Šios diskusijos, kai klinikos personalas buvo atidžiai stebimas pacientų, o pacientai kruopščiai stebimi darbuotojų, buvo paremtos kitu Berne'o aforizmu: „Tai, ko neverta sakyti pacientui, apskritai neverta sakyti."

Nenuostabu, kad daugelis specialistų, priverstų remtis šiuo „akvariumo" požiūriu, jautėsi labai nepatogiai. Tai privertė juos suvokti, kiek daug informacijos, kurią jie pateikdavo konferencijose, buvo nesuprantama arba nepateikiama žmonėms, kuriems padėti buvo jų pareiga.

Kitas žingsnis pratęsiant šį požiūrį buvo be galo svarbus terapijos kontraktas (žr. XX skyrių). Tai paprasčiausias susitarimas tarp žmogaus ir jos ar jo terapeuto, leidžiantis paskirstyti atsakomybę tarp abiejų pusių. Klientas kreipiasi pagalbos ir duoda visišką sutikimą bei pasižada bendradarbiauti psichoterapijos metu, o terapeutas priima atsakomybę padėti pasiekti norimų pokyčių ir visuomet išlaikyti kontrakto ribas. Remiantis transakcine analize, be šio susitarimo psichoterapija negali tinkamai padėti. Tai iš psichoterapijos srities išbraukia veiklos kryptis, kurių metu psichiatrai ar psichinės sveikatos specialistai verčia žmones, kuriuos vadina „pacientais", dalyvauti kasdienėse ar savaitinėse smegenų plovimo, sensorinės deprivacijos sesijose be jų sutikimo ar bendradarbiavimo.

[3] Berne, Eric. *Staff-Patient Staff Conferences*. American Journal of Psychiatry 125 (1968): 286–293.

Tai taip pat pašalina daugelį miglotų „terapeutinės" veiklos formų, kurios nieko konkretaus nesiūlo ir nieko tikslaus iš jų nesitikima – bent jau ne iš tiesų galinčios padėti priemonės kliento sunkumams palengvinti. Dar daugiau, šiuo požiūriu norima pasakyti, kad, priešingai nei medicinos srities žinios, kurios (teisingai ir klaidingai) suvokiamos kaip itin sudėtingos ir nesuprantamos paprastiems pasauliečiams, psichiatrijos srities žinios gali ir turi būti pasiekiamos bei suprantamos visoms susijusioms šalims.

Pagydomumas

Berne'as tikėjo, kad psichinių sutrikimų turinčius žmones galima išgydyti. Tai reiškia, kad buvo manoma, jog galima išgydyti ne vien silpnu neurotiškumu pasižyminčius žmones, bet ir vartojančiuosius narkotikus, šizofrenikus, kenčiančiuosius nuo gilios depresijos ir funkcinių psichinių sutrikimų (t. y. sutrikimų, kuriuos sukelia ne identifikuojamos fizinės ligos, antsvoris ar galimas nustatyti cheminis disbalansas). Sakydamas „išgydyti" Berne'as, kaip pats dažnai pabrėždavo, turėjo galvoje ne paversti šizofrenikus drąsiais šizofrenikais ar alkoholikus – suimtais alkoholikais, tačiau padėti jiems, kaip jis pats sakydavo, „susigrąžinti narystę žmonių rasėje".

Mintis, kad psichiatrai iš tiesų gali išgydyti sunkius žmonių, su kuriais jie dirba, emocinius sutrikimus, buvo bene pati radikaliausia ir labiausiai pritrenkianti iš visų paskutiniu metu pristatytų psichiatrijoje. Nepaisant nieko, Ericas Berne'as šiuo klausimu buvo nepalaužiamas. Savo transakcinės psichologijos sekėjams ir mokiniams jis pateikė tokią taisyklę: „Transakcinės analizės specialistas stengiasi išgydyti savo pacientą per pirmąją

sesiją. Jei jam nepasiseka, jis visą savaitę mąstys apie tai ir mėgins ją ar jį išgydyti per antrąją sesiją. Taip tęsis tol, kol jam pavyks arba jis pripažins savo nesėkmę." Faktas, kad psichiatrams iki šiol nepasisekė išgydyti alkoholizmo, šizofrenijos ir depresijos, Berne'ui nereiškė, jog šie sutrikimai yra nepagydomi, kaip buvo linkę manyti daugelis profesionalių psichiatrų. Tai paprasčiausiai reiškė, kad psichiatrai dar nesurado tinkamo ir veiksmingo terapijos būdo. Ericui Berne'ui buvo nepriimtinas įprastas psichiatrų profesionalų išsisukinėjimas (t. y. tvirtinimas, kad klientai yra neišgydomi arba nemotyvuoti pasveikti) dėl žmonių, kuriems jie nesugebėjo padėti.

Cituoju paskutinį viešą Berne'o kreipimąsi:[4]

„Kitas būdas, kuriuo mes (psichoterapeutai) išsisukame nuo mėginimo padėti, yra klaidingas įsitikinimas apie asmenybės visumą. Kadangi kalbama apie visą asmenybę, mes klausiame, kaip galima tikėtis ką nors išgydyti per mažiau nei penkerius metus?" Jei žmogui kojos piršte kyla infekcija dėl rakšties, jis pradeda po truputį šlubčioti, kojos raumenys įsitempia. Kadangi kūnas turi kompensuoti įsitempusius raumenis, nugaros raumenys taip pat turi įsitempti. Tuomet ir kaklo raumenys patiria įtampą, paskui – galvos raumenys ir anksčiau ar vėliau žmogų pradeda kankinti galvos skausmas. Dėl infekcijos pakyla temperatūra, padažnėja pulsas. Kitaip tariant, viskas yra susiję: visa asmenybė, įskaitant skaudančią galvą; jis netgi pyksta ant rakšties ar ant to, dėl kieno kaltės ji atsidūrė piršte, taigi žmo-

[4] Kalba, kurią jis sakė 1970 m. birželio 20 d., vos trys savaitės iki mirties, buvo pavadinta „Nepaisant tarpasmeninės interakcijos ar neverbalinio bendradarbiavimo įtakos", o visas tekstas išspausdintas memorialiniame Ericui Berne'ui skirtame *Transakcinės analizės žurnalo* leidime 1971 m. sausį, 6–13 p.p. (*Transactional Analysis Journal* I:1, January 1971), kurį galima įsigyti Tarptautinės transakcinės analizės asociacijoje (*International Transactional Analysis Association*), 3155 College Avenue, Berkeley, CA 94705.

gus veikiausiai sugaiš nemažai laiko lankydamasis pas advokatą. Dalyvauja visa jo asmenybė. Taigi jis susisiekia su chirurgu. Šis žmogų apžiūri ir sako: „Ką gi, tai labai rimta. Kaip matai, visa tavo asmenybė su tuo susijusi. Visas tavo kūnas dalyvauja. Tu karščiuoji, tavo kvėpavimas pagreitėjęs, pulsas padažnėjęs, visi raumenys įsitempę. Aš manau, tai užtruks trejus ar ketverius metus, tačiau negaliu garantuoti rezultatų. Savo profesijoje mes nieko neužtikriname, bet manau, kad per trejus ar ketverius metus (žinoma, daug kas priklausys nuo paties tavęs) mes tave išgydysime." Tuomet pacientas sako: „Ech. Gerai. Aš jums pranešiu rytoj" ir apsilanko pas kitą chirurgą. Šis jam sako: „O, tavo kojos piršte kilo infekcija dėl rakšties." Jis paima pincetą ir ją ištraukia. Netrukus nukrinta temperatūra, sulėtėja pulsas, atsipalaiduoja galvos raumenys, po jų – nugaros, dar vėliau – kojos raumenys. Žmogus pasveiksta per 48 valandas ar net greičiau. Štai taip reikėtų praktikuoti psichoterapiją. Reikia surasti ir pašalinti rakštį. Tai supykdys nemažai žmonių – jie įrodinės, kad pacientas nebuvo visiškai ištirtas. Tačiau nėra negarbinga paklausti: „Gydytojau, kiek pacientų jūs visiškai ištyrėte?", nes atsakymas į šį klausimą yra: „Ar bent numanote, koks priešiškas esate?" Taigi kiekvienas rašo įvairius darbus. Tačiau tėra vienas darbas, kurį verta rašyti ir kuris turėtų būti pavadintas *Kaip išgydyti pacientus,* – tai vienintelis darbas, vertas sugaišto laiko, jei iš tiesų ketinate atlikti savo pareigą."

Šiame pareiškime Berne'as savo įprasta užmaskuota kalbėjimo maniera iškelia stulbinančią analogiją. Ar jis norėjo pasakyti, kad psichiatrija gali būti tokia pat paprasta, kaip rakšties pašalinimas, turint galvoje, kad emocinius sunkumus mes išmanome taip pat gerai, kaip ir infekcijas? Ar jis teigė, kad greitas gydymas

gali būti veiksmingas taikomas sutrikimams, su kuriais susijusi „visa asmenybė"? Ar jis turėjo mintyje, kad psichiatrai klaidina savo pacientus ir vengia atsakomybės?

Aš manau, kad taip, ir toks jo požiūris paskatino mane parašyti šią knygą.

Trys pagrindiniai anksčiau pateikti principai yra giliai įsitvirtinę transakcinės psichologijos srityje. Išskyriau ir pabrėžiau tai todėl, kad juos laikau fundamentaliais savo teorijos aspektais. Žinoma, transakcinė analizė yra kur kas daugiau, nei iki šiol pristačiau; kitas detales plačiau aptarsiu tolesniuose šios knygos puslapiuose. Tačiau minėtosios prielaidos, manau, yra transakcinės analizės principai, kurie negali apsieiti be išskyrimo ir gilesnio nagrinėjimo.

Aš sveikas. Tu sveikas. Kokį žaidimą tu žaidi? Paliesk mane Cha Cha Cha

Aš nerimauju, kad transakcinė analizė, pirmiausia sukurta kaip psichiatrijos teorija ir praktika, dėl savo patrauklumo ir populiarių savybių taps vartotojiška preke, parduodama kiekvienoje vitrinoje, ištampyta, komercinė ir vis priimtinesnė nuolat didėjančioms vartotojų minioms. Kyla pavojus, jog ji praras esmines, skiriančias ją nuo kitų, savybes ir grįš prie įprastesnės minties, kuri leidžia tikėti, kad žmonių asmenybės turi defektų nuo gimimo, kuri leidžia psichiatrams gydyti žmones tarsi jie būtų neįgalūs ir kuri teigia, jog emocinių sunkumų turintys žmonės yra nesveiki ir dažnai nepagydomi.

Pastebėjau, kad transakcinę analizę mėginama homogenizuoti, iš naujo interpretuoti ir kad ją pamažu naikina masinė

rinka, siekianti gauti didžiausią įmanomą pelną, neatsižvelgdama į mokslinę šios teorijos naudą. Galbūt tik juokais, tačiau galiu prognozuoti, jog greitai šalyje bus steigiamos transakcinės analizės mokyklos, bažnyčios, mėsainių užeigos, panašiai kaip jau yra sukurti transakcinės analizės „atlik pats" namų terapijos rinkiniai, garso įrašai, turai Havajuose ir trumpi seminarai, skirti verslo produktyvumui pagerinti. Nenoriu pasakyti, kad mokyklos, mėsainių užeigos ar „atlik pats" rinkiniai yra prasta mintis, tačiau tai, ką man iki šiol yra tekę matyti, panašiau į greitą pasipelnymą ir indėlį į nacionalinio produkto augimą nei į Erico Berne'o transakcinę analizę.

Vienas iš transakcinės psichologijos pakeitimų pavyzdžių yra darbas „Aš sveikas – tu sveikas", kuriame Amy ir Thomas Harrisai pristato subtilų, tačiau kartu fundamentalų posūkį. Netinkamą „Aš nesveikas, tu sveikas" poziciją jie pateikia kaip pirmąją ir universalią poziciją, iš kurios žmonės turi išsilaisvinti. Ramiausiai nekreipdami dėmesio į tvirtą Berne'o nuostatą šiuo klausimu, Harrisai apverčia vieną pagrindinių jo teiginių apie žmones ir sugrąžina mintį, kad žmonės pradeda gyvenimą nesveiki ir jaučia poreikį išsivaduoti iš įgimtosios nuodėmės.

1972 m. lapkričio 22 d. *The New York Times* numeryje išspausdintas interviu kuo aiškiausiai patvirtina šį požiūrį. Korespondentas rašo: „Pirmąją Harriso remiamą ir aštrios kritikos sulaukusią poziciją („Aš nesveikas, tu sveikas") universaliai priima visi maži, purvini ir nevikrūs vaikai, gyvenantys aukštų, švarių ir miklių suaugusiųjų valdomame pasaulyje (ar bent jau taip atrodo vaikams). Čia slypi pagrindinis Harriso ir Erico Berne'o teorijų skirtumas. Kaip Harrisas apibūdino, Berne'as ti-

kėjo, kad mes gimstame princais ir kad civilizacijos procesas paverčia mus varlėmis, tuo tarpu pats Harrisas yra įsitikinęs, kad mes visi gimstame varlėmis."

Siekdamas to ar ne, Harrisas palaiko įprastą požiūrį ir priima menkinančią nuostatą, kad žmonės iš prigimties yra suvaržyti ir dėl to nesugeba gyventi adekvačiai be nuolatinio autoriteto ir civilizacijos.

Transakcinė psichologija naudojama bankuose, oro linijose ir lenktynių trasose kaip priemonė, kurios mokomi darbuotojai, siekiant pagerinti klientų aptarnavimo įgūdžius. Galbūt tai nebūtų blogai, jei tai, ko mokoma, iš tiesų būtų transakcinė psichologija. Deja, tiesa ta, kad, siekdami patenkinti savo poreikius, bankai, oro linijos ir lenktynių trasos iškraipo ir pertvarko transakcinę analizę ne tik subtiliais būdais, kurie nuplėšia esminius jos principus, bet kartais ir itin šiurkščiai.

Pavyzdžiui, straipsnyje „Lažybų punktai ramina pralaimėjusiuosius Ego triada", išspausdintame tame pačiame *The New York Times* (1973 m. kovo 21 d.), rašoma:

Lažybų punktai įsigijo T.A.K.A. sistemą (Transakcinė analizė klientų aptarnavimui) iš Amerikos oro linijų, kurios ją sukūrė remiantis „Aš sveikas – tu sveikas" darbe pristatyta teorija. Pasak autoriaus, dr. Thomaso A. Harriso, kiekvieno žmogaus asmenybė yra padalyta į tris ego būsenas: tėvo, suaugusiojo ir vaiko.

Per lažybų punktų darbuotojų mokymus pardavėjai ir kasininkai mokomi atpažinti, kurios ego būsenos gali būti lošėjas, ir reaguoti pasitelkiant atitinkamą savo ego būseną.

Štai, pavyzdžiui, šaukiantis, grasinimais besisvaidantis ar per langelį rankas kaišiojantis klientas leidžia vadovauti vaiko ego būsenai. Tėviškai besielgiantis klientas yra autoritetingas ir keliantis reikalavi-

mus, tikėtina, kad jis pateiks plačių, visiems bendrai taikomų teiginių. Jei vyrauja suaugusiojo ego būsena (sprendimus priimanti triados dalis), asmuo elgiasi ramiai ir racionaliai.

„Mes stengiamės pasukti elgesį į suaugusiojo lygmenį, – sako Erika Van Acker, lažybų punktų mokymų vadovė. – Tačiau kartais reikia suvaidinti kitą vaidmenį. Jei klientas piktas ir vadovaujasi vaiko ego būsena, mūsų darbuotojas turėtų jį atremti pasitelkdamas tėvo ego. Jis gali pasakyti ką nors panašaus į „toks elgesys čia netoleruojamas".

Sąvokos „glostymas" ir „glostyti" yra labai svarbios T.A.K.A. „Paprastai, – sako panelė Van Acker, – viskas, ko reikia norint nuraminti susierzinusį klientą, tai jį paglostyti. Tereikia būti maloniam, ir klientas nusiramins."

Skaitytojui gali kilti klausimas, kaip ir kodėl šiuo atveju transakcinė analizė naudojama neteisingai. Trumpai tariant, transakcinė analizė buvo sukurta kaip tam tikra sutartimi paremta terapijos technika. Berne'as buvo labai įtarus ir priešiškai nusiteikęs vienpusių situacijų, kuriose vienas žmogus laiko visas kortas savo rankose, atžvilgiu. Galbūt tai lėmė jo pomėgis žaisti pokerį, kur kiekvienas žaidėjas pradeda žaidimą turėdamas lygias galimybes. Bet kuriuo atveju transakcinė analizė buvo paremta dvipusiu bendradarbiavimu, ji veikia remiantis susitarime nustatomomis taisyklėmis. Vienpusis jos naudojimas, siekiant kontroliuoti elgesį, prilygsta piktnaudžiavimui jos galimybėmis, panašiai kaip klientui paslapčia pakišami raminamieji, siekiant priversti jį nupirkti panaudotą automobilį.

Nerimauju, jog per kitus penkerius metus transakcinė analizė bus visiškai diskredituota dėl netinkamo naudojimo ir kad bet kuris rimtai nusiteikęs žmogus paprasčiausiai atmes jos vertę. Vienas iš mano tikslų – aiškiai, blaiviai ir suprantamai

pristatyti transakcinę analizę, kuri yra ištikima ir remiasi Erico Berne'o iškeltais principais.[5] Iš transakcinės analizės atimamas radikalumas ir sudėtingumas. Šioje knygoje noriu juos jai sugrąžinti.

Ericas Berne'as

Ericas Berne'as buvo 46 metų gydytojas, psichiatras ir 15 metų psichoanalitiko vardo siekęs mokslininkas, kai atsižadėjo tikslo juo tapti.

Jis atsisveikino, kaip pats sakė, geruoju, kai 1956 m. San Francisko psichoanalizės institutas atmetė jo prašymą narystei ir psichoanalitiko vardui gauti. Atmetimas jam veikiausiai buvo gana skaudus, tačiau tai paskatino intensyviau siekti įgyvendinti savo ilgametes ambicijas – psichoanalizės teorijai suteikti ką nors naujo.

Jis niekada nekalbėjo apie prašymo atmetimo priežastis tikriausiai todėl, kad buvo dėl to piktas. Įtariu, kad jis nebuvo pakankamai nuolankus psichoanalizės koncepcijų atžvilgiu (Ericas tikrai toks nebuvo, kai susipažinau su juo prieš dvejus metus). Pagrindinis jo konfliktas su psichoanalize tuomet buvo tai, kad, jo manymu, profesionalus terapeutas turėjo kur kas aktyviau stengtis išgydyti savo pacientą, nei tuometiniams psichoanalitikams buvo leidžiama.

Beveik dešimt metų jis atliko intuicijos tyrimus. Susidomėjimas ja kilo dirbant armijos psichiatru. Kasdien, turėdamas

[5] Esu įsitikinęs, kad tarptautinė TA asociacija, priimdama absoliučią *laissez-faire* (pranc. *nesikišimo*) poziciją ir pateisindama ją atsižvelgimu į jos narių sistemos naudojimą siekiant laimėjimų, tinkamai nesaugo mokslinio ir šviečiamojo TA statuso (žr. Steiner, Claude M. *Inside TA*. Issues in Radical Therapy I, 2 (1973): 3–4).

dirbti su tūkstančiais iš armijos paleistų karininkų, Ericas, norėdamas save pralinksminti, pradėjo žaisti mažytį žaidimą. Žaidimo tikslas buvo atspėti paleistojo iš kariuomenės profesiją po to, kai jis atsako į šiuos du klausimus: „Ar jūs jaudinatės?" ir „Ar kada nors lankėtės pas psichiatrą?"

Berne'as pastebėjo, kad jis galėjo stebėtinai tiksliai atspėti vyrų profesijas, ypač jei tai buvo mechanikai ar ūkininkai.

Šie atradimai paskatino parašyti seriją straipsnių apie intuiciją (žr. Dusay[6] šių straipsnių apžvalgą), kuriuos užbaigė sukurta transakcinė analizė.

Būdamas gydytojas, jis gebėjo diagnozuoti psichopatologiją ir savo pacientams pritaikyti psichiatro požiūrį, kas, jo manymu, jiems yra ir kokie jie iš tiesų turėtų būti. Taigi Ericui nebuvo svetima atvirai priimti pasitelkus intuiciją surinktą informaciją ir ją panaudoti be išankstės nuostatos.

Būtent tuomet, kaip pats dažnai sakydavo, jis nustumdavo į šalį visą tą išmoktą „džiazą" ir pradėdavo klausytis, ką sako pacientai.

Taigi Berne'as per savo terapiją ėmė taikyti žinias apie intuiciją. Jis nevartojo psichiatrijos studijų metais išmoktų sąvokų ir kategorijų, nesistengdavo nuspręsti, kad žmogus yra, pavyzdžiui, „ryškus latentinis homoseksualas" ar „paranojiškas šizofrenikas". Ericas verčiau įsijausdavo į pacientą ir rinkdavo informaciją pasitelkdamas intuiciją.

Štai, pavyzdžiui, vyrą, kuriam būtų priskyręs „ryškaus latentinio homoseksualo" diagnozę, Berne'as pasitelkdamas intuiciją įvertino „tarsi jis būtų mažas vaikas, stovintis nuogas ir

[6] Dusay, John M. *Eric Berne's Studies in Intuition*. Transactional Analysis Journal I, 1 (1971): 34–45.

seksualiai susijaudinęs prieš grupę vyresniųjų, labai raustantis ir kankinamas beveik nepakeliamos gėdos". Tokį žmogaus apibūdinimą jis vadino „ego įvaizdžiu", t. y. intuityviu terapeuto akimis matomu žmogaus įvaizdžiu, kuris iš dalies apibūdina jo ego.[7] Čia svarbu pabrėžti, jog esminis skirtumas tarp ego įvaizdžio ir diagnozės „ryškus latentinis homoseksualas" yra tai, kad ego įvaizdis paremtas beveik vien kliento suteikta informacija, tuo tarpu diagnozė „latentinis homoseksualas" didžiąja dalimi būtų paremta Erico Berne'o ir jo psichoanalizės dėstytojų turima informacija.

Per savo terapiją toliau naudodamas ego įvaizdžius Berne'as pastebėjo, kad suartėjimas su žmogumi, paremtas intuicijos suteikta informacija apie jo jausmus ir išgyvenimus, buvo kur kas veiksmingesnis nei suartėjimas, paremtas diagnoze, kurią jis, kaip psichiatras, būtų nustatęs.

Jis pradėjo pastebėti kiekvieno paciento ego įvaizdį, kuris paprastai būdavo susijęs su jo vaikyste, taigi žingsnis po žingsnio į kiekvieno psichiatrinio atvejo analizę Ericas įtraukė kliento vaikystės jausmų, kurie pasireiškė per terapiją, supratimą. Vienos moters vaikystės ego įvaizdis buvo „maža šviesiaplaukė mergaitė, stovinti tvoros juosiamame, ramunių pilname sode", kitas ego įvaizdis buvo „automobilio keleivio sėdynėje bijantis važiuoti berniukas, kurio įpykęs tėvas lekia didžiuliu greičiu".

Galiausiai Berne'as pastebėjo, kad kiekvieno žmogaus viduje egzistuoja vaiko ego įvaizdžiai, kuriuos jis pavadino ego būsenomis. Tuomet jis atrado, jog vaiko ego būsena ryškiai skiriasi nuo brandžios ego būsenos, kurią žmogus pasitelkia inte-

[7] Berne, Eric. *Intuition v. the Ego Image*. Perleista iš *Psychiatric Quarterly*, Vol. 31, October 1957, p.p. 611–27. Utica, New York: State Hospitals Press.

rakcijoje su pasauliu ir kurią aiškiai mato aplinkiniai. Dar vėliau jis pastebėjo, kad yra dvi brandžios ego būsenos: viena racionali, kurią jis pavadino suaugusiojo, kita – ne visuomet racionali, kurią jis pavadino tėvo ego būsena, nes ji atrodė tarsi nukopijuota iš tėvų.

Jis stebėjo pacientus ir toliau atmetinėjo studijų metu gautą informaciją. Atrado veiksmų ir laiko struktūravimo svarbą, stebėjo susitarimus, žaidimus, pramogas ir galiausiai scenarijus. Baigiantis 7-ajam dešimtmečiui jo teorija buvo beveik visiškai išplėtota.

Galiausiai jis visiškai atsisakė psichiatrinių diagnozių. Ericas dažnai juokaudavo apie žmonių sutrikimų diagnozavimą: mažiau iniciatyvos už terapeutą rodantis asmuo laikomas pasyviai priklausomu, o rodantis daugiau iniciatyvos – sociopatu.

Jis nenutraukė teorinių ryšių su psichoanalize, tačiau jų svarba metams bėgant vis menkėjo ir beveik visai išnyko grupiniame jo darbe.

Iš pradžių Berne'as teigė, kad transakcinė analizė naudinga siekiant socialinės kontrolės, t. y. vadinamųjų elgesio išsišokimų kontroliavimo, tuo tarpu psichoanalizė atlieka tikrąjį terapeuto darbą. Pamažėle jis pradėjo pastebėti, kad pagrindinį pacientų gydymo darbą gali atlikti transakcinė psichologija, o psichoanalizę jis pritaikė tik miglotai tyrinėdamas scenarijus. Vėliau net ir į scenarijus jis pradėjo gilintis be psichoanalizės ir ja rėmėsi tik pristatydamas retus, išskirtinius atvejus.[8]

[8] Man teko redaguoti Berne'o pristatymų savaitiniame seminare įrašus, kurie buvo paversti 8 valandų trukmės įrašu, pavadintu *Eric Berne: Out of His Later Years* (Ericas Berne'as: vėlesnieji jo metai), kurį galima įsigyti iš: TA/Simple, 2901 Piedmont, Berkeley, CA 94705.

Scenarijai

Ankstyvaisiais transakcinės psichologijos praktikos metais Ericas Berne'as vis dar rėmėsi psichoanalizės metodais, kitaip tariant, dar vesdavo privačius, vadinamuosius „ant kušetės", psichoterapijos seansus, dar naudojo intensyvią asmeninę analizę ir buvo nepaprastai kruopštus. Į šių individualių sesijų darbą jis įtraukė ir scenarijų analizę. Scenarijų teorija nuo pat pradžių buvo transakcinės analizės teorijos dalis. Pirmojoje savo knygoje apie transakcinę analizę[9] jis rašė:

Pasirodo, žaidimus galima laikyti didesnių ir sudėtingesnių veiksmų grupių, vadinamų scenarijais, dalimi. Scenarijus yra sudėtingas, iš prigimties periodinis, tačiau nebūtinai besikartojantis, nes visiškas įgyvendinimas gali pareikalauti viso gyvenimo, veiksmų derinys. Scenarijų analizės objektas yra pasirodymo įgyvendinimas ir tobulinimas tuo pat metu.

Berne'as manė, kad scenarijų egzistavimą lemia potraukis kartoti – psichoanalitinė koncepcija, kuri teigia, kad žmonės linkę kartoti nelaimingus vaikystės įvykius, – ir jautė, jog scenarijų analizės užduotis yra išlaisvinti žmones iš potraukio iš naujo išgyventi situaciją ir padėti jiems pasirinkti naują kelią. Berne'as buvo įsitikinęs, kad grupinė terapija yra gana informatyvi scenarijų aspektu ir kad kelios savaitės grupinės terapijos gali suteikti kur kas daugiau žinių nei ilgi mėnesiai ant kušetės. Tačiau kartu jis jautė, kad „scenarijai yra itin sudėtingi ir kupini išskirtinių savybių reiškiniai, todėl neįmanoma adekvačiai jų analizuoti vien pasitelkus grupinę terapiją", taigi būtina skirti laiko per individualias sesijas aiškintis tai, kas buvo atrasta grupėje.

[9] Berne, Eric. *Transactional Analysis in Psychotherapy*. New York: Grove Press, 1961.

Taigi Ericas Berne'as praktikavo scenarijų analizę nuo pat transakcinės psichologijos sukūrimo pradžios, tačiau daugiausia ją naudojo per individualias sesijas. Bėgant metams jis pamažu apleido psichoanalizės praktiką ir tik formaliai skirdavo individualias sesijas „ant kušetės" kartą per savaitę ar dvi, kurių metu taikė scenarijų analizę.

Kartais Berne'as pristatydavo dalį vis dar vykstančios scenarijaus analizės. Šie pristatymai dažniausiai būdavo apie žmones, linkusius vėl kartoti konkrečius ilgalaikius modelius, arba asmenis, kurie pasižymėjo užprogramuotais trukti tam tikrą laiko tarpą gyvenimo scenarijais.

Erico Berne'o scenarijus

Su Ericu Berne'u susipažinau vieną 1958 m. antradienio vakarą jo namuose ir darbo kabinete Vašingtono gatvėje, San Franciske. Tiksliai nepamenu, kokia buvo to vakaro diskusijos tema, tačiau tiksliausiai prisimenu, kad diskusijai pasibaigus mėgavausi ateityje man tapsiančiu įprastu *7-Up* gėrimu, kai jis priėjo prie manęs ir tarė: „Jūs puikiai kalbate. Tikiuosi, sugrįšite ir kitąkart."

Aš sugrįžau. Per kitus metus labai artimai su juo susipažinau. Mūsų santykiai vystėsi lėtai, prireikė ne vienų metų kojoms apšilti. Buvo prastų akimirkų, kai maniau, jog mūsų keliai išsiskirs, buvo ir labai gerų. Paskutiniais jo gyvenimo metais mūsų santykiai buvo itin tvirti, ir esu dėkingas, kad po jo mirties išliko akivaizdu, jog mus siejo gili abipusė meilė.

Kiekvieną 1967 m. antradienio vakarą nuo 8.30 iki 10.00 Ericas Berne'as pradėjo organizuoti susitikimus su grupe susidomėjimą parodžiusių asmenų, daugelis kurių buvo psichinės

sveikatos specialistai. Pasibaigus susitikimui visi buvo kviečiami pasivaišinti gaiviaisiais gėrimais. Jei skambutis į duris pasigirsdavo anksčiau nei 8.20, jis neatidarydavo durų, o vakaras pasibaigdavo tuomet, kai visi (žinoma, išskyrus Ericą Berne'ą) išsiskirstydavo. Kartais tai būdavo pirma ar antra valanda nakties.

Jis visuomet ten būdavo, išskyrus atvejus, kai keliaudavo skaitydamas paskaitas, atostogaudavo ar – taip nutikdavo itin retai – sirgdavo. Seminarus vesdavo pats, daugelis jų buvo įrašinėjami. Kiekvienos savaitės tema buvo paskiriama iš anksto ir buvo tikimasi, kad pristatantysis atsakys į grupės klausimus. Ericas Berne'as kalbėdavo pats, kai nebuvo kam pristatyti, ir kartais sutrumpindavo nenusisekusius pristatymus. Kartais jis skaitydavo savo rašomas knygas, įsiklausydavo į mūsų kritiką ir vėliau ja pasinaudodavo. Kartais pasakodavo apie vieną iš savo grupių, su kuriomis tuo metu dirbo, ar atvejų, kuriuos tuo metu nagrinėjo.

Per susitikimus ir apskritai gyvenime jis nepakentė klaidinimų ir hierarchinio ar profesinio pasipūtimo – arba, kaip jis pats tai vadindavo, „džiazo". Susidūręs su tokiu gluminančiu elgesiu jis kantriai klausydavosi, o vėliau, papsėdamas pypkę ir pakėlęs antakius, pasakydavo kažką panašaus į: „Visa tai yra puiku ir nuostabu, bet, mano supratimu, pacientas nebus išgydytas."

Jis paneigdavo profesinę mistifikaciją reikalaudamas vartoti trumpus žodžius, sakinius, rašyti glaustus darbus, trumpai pristatinėti, trumpinti susitikimus. Nevertino tokių būdvardžių kaip „pasyvus", „priešiškas", „priklausomas" ir, kalbant apie žmones, skatino vartoti veiksmažodžius. Ypač įžeidžiančiais laikė žodžius-etiketes (alkoholikas, šizofrenikas, maniakas).

Jis labai stengėsi užtikrinti, kad mokslinių susitikimų darbo valandomis vyrautų suaugusiojo ego būsena, kuri leidžia visiš-

kai sutelkti dėmesį ir dirbti maksimaliu pajėgumu. Jis nepalaikė fizinio terapeutų kontakto grupėse, kavos ar alkoholinių gėrimų vartojimo per susitikimus, „šviesių idėjų" (suktų būdų sulaukti dėmesio), trukdymo darbui. Moksliniuose susitikimuose draudė išsišokimus (atsiprašinėjimų forma), tikrosios prasmės užtušavimus (įmantriais žodžiais), dėmesio blaškymą (šviesias mintis ir hipotetinius pavyzdžius) ir gėrimus.

Kiekvieną antradienį ir trečiadienį Ericas praleisdavo San Franciske, kur užsiimdavo privačia praktika ir dirbdavo konsultantu, o likusiu laiku grįždavo į Karmelį, kur rašydavo ir taip pat užsiimdavo praktika. Savaitgalius irgi leisdavo Karmelyje ir kaip galėdamas dažniau lankydavosi paplūdimyje.

Atrodė, jog svarbiausia jam buvo rašyti. Esu įsitikinęs, kad tam jis skyrė pirmenybę ir daugiausia laiko.

Berne'as buvo itin principingas žmogus. Jo knygos „Transakcinė analizė psichoterapijoje" dedikacija skamba taip:

In Memoriam
Patris Mei David
Medicinae Doctor Et Chirurgiae Magister
atque Pauperibus Medicus

Šis jo tėvo apibūdinimas, mano nuomone, puikiai atspindi Erico gyvenimo principus.

Neblėstantis jo siekis buvo išgydyti pacientus. Su šiuo siekiu glaudžiai susijęs jo bjaurėjimasis darbuotojų konferencijomis ir tam tikru rašymo stiliumi, kurio tikslas, anot Berne'o, – pateikti *post hoc* pasiteisinimus ar pasiaiškinimus dėl neatliekamo darbo.

Ericas didžiavosi oriu savo tėvo skurdu, kuriame jis gyveno dirbdamas mažo miestelio gydytoju, įtariai žvelgė į asmenis, kurių akis buvo išlavinta gudriau nei paprastai uždirbti dolerį. Pajutęs, jog uždarbis yra pagrindinė priežastis, kodėl asmuo gilinasi į transakcinę analizę, nesidrovėjo priekaištauti ir kritikuoti. Jis dažnai mus tikrindavo San Franciske atvirai paskelbdamas kvietimus pristatyti TA negaunant honoraro ir atidžiai stebėdavo, kas sutikdavo dalyvauti tokioje veikloje ir kas – ne. Ericas buvo labai atidus savo finansų atžvilgiu: jo buhalteris ilgai užtruko įtikinėdamas, kad jei Berne'as neleis pinigų asmeninėms reikmėms ar patogumui, jo pinigus išleis dėdė Semas. Tik tuomet jis liovėsi nerimauti dėl tokių mažų išlaidų kaip 25 centai už Rokforo padažą ar dėl itin prabangių marškinių kainos. Atrodė, tarsi jis siekė gyventi skurdžiai ir oriai. Orumas jam buvo visų svarbiausia, todėl net būdamas šykštus nesidomėjo pigiais sandoriais ar didmenine prekyba.

Jis buvo be galo lojalus gydytojų ratui bei pačiai profesijai ir visuomet siekė išlaikyti ryšį su tradiciniais metodais. Tai neleido jo tėvo ego apskritai kritikuoti medicinos ar psichiatrijos profesijų, nors vaiko ego nesivaržydamas šaipydavosi iš kai kurių šių profesijų atstovų praktikos.

Kita vertus, Ericas buvo šmaikštus, padykęs, tikras velniūkštis. Tai ryškiausiai atsispindėjo jo humore, kuris nuolat jaučiamas jo rašto darbuose. Geriausias to pavyzdys yra straipsnis „Kas buvo prezervatyvas?"[10]

Berne'as buvo drovus ir labai domėjosi linksmybes mėgstančia vaikiška kitų žmonių dalimi (vaiko ego). Net savo teoriją suformulavo daugiausia pasitelkęs intuityvią, vaiko ego būseną

[10] Bernstein, E. Lennard. *Who Was Condom?*. Human Fertility 5,6 (1940): 172–76.

(žr. I skyrių). Jis mylėjo vaikus, žavėjosi jais ir aplinkinių vaiko ego, tačiau drovumas neleido jam atskleisti savojo, nebent aplinka būdavo visiškai saugi. Mėgo kurti ypatingas progas, kurių metu būtų pamaloninamas ar liaupsinamas, todėl po seminaro visuomet vykdavo vakarėlis. Berne'as labai mėgdavo triukšmingus vakarėlius ir itin nemaloniai elgdavosi su žmonėmis, kurie savo „brandumu" trukdydavo jam linksmintis.

Tačiau, mano vertinimu, progos, kurių metu jis būtų liaupsinamas ar linksmai leistų laiką, būdavo labai retos, o jo gyvenimas buvo skirtas darbui ir pagrindiniam tikslui – rašyti knygas apie žmonių gydymą.

Viena iš genialių jo pristatytų idėjų – kad žmonių gyvenimai yra nulemti ankstyvoje vaikystėje ir kad vėliau jie pareigingai laikosi savo scenarijaus. Aš manau, kad paties Erico gyvenimas buvo paremtas scenarijumi, kuris lėmė ankstyvą jo mirtį dėl širdies ligos. Tragiško pasitraukimo priežastis buvo didžiulis priešinimasis pamilti kitus ir priimti jų meilę bei toks pat stiprus siekis būti nepriklausomam nuo kitų.

Žinau, jog jis man prieštarautų primindamas, kad vainikinių arterijų trombozė yra paveldima liga ir kad jis kaip tik galėdamas rūpinosi savo širdimi: laikėsi dietos, mankštinosi ir nuolatos tikrindavosi sveikatą. Medicininiu požiūriu jis išties darė viską, ką galėjo. Tačiau aš vis tiek nesutinku, kai pagalvoju apie jo mirtį, kuri lyg ir turėjo būti šokiruojanti, tačiau tokia nebuvo. Kažkuri tiek jo, tiek mano dalis nujautė, kad taip įvyks ir kada įvyks. Tačiau likusi jo dalis apsimetė, kad viskas bus gerai, o aš patikėjau tuo apsimetinėjimu.

Berne'as labai domėjosi iš anksto nulemtos gyvenimo trukmės fenomenu. Keletą kartų jis pristatė atvejus, kai žmogus

tikėjosi sulaukti keturiasdešimtmečio ar šešiasdešimtmečio, bet ne daugiau, o paskutinėje jo knygoje „Ką reikia sakyti po žodžio „labas"?"[11] akivaizdžiai atsiskleidžia susižavėjimas žmonėmis, kamuojamais širdies ligų. Tiesą sakant, pagrindinė jo minima mirčių priežastis buvo vainikinių arterijų trombozė. Aš žinojau, kad jo tėvas mirė, kai Berne'ui buvo vienuolika, o motina mirė nuo minėtos ligos būdama šešiasdešimties. Ericas vos keliomis dienomis pergyveno motinos amžių ir mirė dėl tos pačios priežasties. Esu įsitikinęs, kad jo gyvenimo scenarijuje buvo pažymėta gyvenimo trukmė ir kad jis jį nugyveno taip, kaip planuota. Ericas niekuomet tiesiogiai neišreikšdavo suvokimo apie mirties sulaukus šešiasdešimties galimybę, tačiau, atsižvelgus į viską, ką jis kalbėjo apie vainikinių arterijų trombozę ir ribotos gyvenimo trukmės scenarijus, galima daryti išvadą, jog pats gyveno šiuo scenarijumi ir tai žinojo. Savo 60-ojo gimtadienio proga surengto vakarėlio metu jis mums pasakė baigęs rašyti paskutines dvi savo knygas ir dabar yra pasirengęs mėgautis gyvenimu. Tačiau po dviejų savaičių paskelbė pradedąs rašyti naują knygą – psichiatrijos vadovėlį medicinos studentams. Mano nuomone, jis neleido sau ilsėtis iki pat paskutinės gyvenimo dienos, ir tuomet, kaip buvo planuota, jo širdis pasidavė.

Kai kuriais aspektais Berne'as iš tiesų rūpinosi savo širdimi, tačiau kartais atrodė, kad visiškai jos nepaiso. Mane be galo liūdina mintys apie tai, koks jis buvo mylimas ir, deja, kiek nedaug naudos iš tos meilės turėjo, kiek nedaug tos meilės iš tikrųjų pasiekė ir suminkštino jo širdį. Romantiški Berne'o santykiai netrukdavo ilgai ir nesuteikdavo ramybės bei paguodos, kurios jis taip troško. Jis atkakliai gynė savo atsiskyrėlišką poziciją ir

[11] New York: Grove Press, 1972.

dirbo vienas. Tai mane išties piktina, kaip kad žmogų gali piktinti akivaizdus nesirūpinimas savo fizine sveikata persivalgant ar rūkant. Taip, galbūt Berne'as rūpinosi savo širdimi medicininiu požiūriu (nors niekuomet nemetė rūkyti pypkės, kurios pirmą dūmą visuomet įtraukdavo), tačiau jam nesisekė to daryti emociniu atžvilgiu.

Jis niekuomet nepriėmė nuoširdaus rūpesčio. Berne'as pagarbiai klausydavosi, kai kiti kritikuodavo jo darbą, individualizmą ar norą konkuruoti, tačiau galiausiai darydavo tai, kas jam atrodė teisinga. Prireikus psichoterapijos, jis neprisijungė prie grupės, nesikreipė į transakcinės analizės specialistą, o dirbo su psichoanalitiku, taikančiu individualią psichoterapiją.

Žinoma, aš tikrai nenoriu pasakyti, kad jis buvo absoliučiai pasyvus meilės ir žmogiškojo bendravimo atžvilgiu. Jis suformulavo keletą svarbių, su meile susijusių koncepcijų. Savo teoriją nukreipė į žmonių tarpusavio sąveiką, meilę. Berne'as domėjosi artimais santykiais. Jis suformulavo veiksmų, kurie viešai buvo vadinami „žmonių atpažinimo vienetais", koncepciją, tačiau mes juos suprantame kaip žmogiškąją meilę. Paskutiniaisiais savo gyvenimo metais Ericas parašė dvi knygas: „Sekso vaidmuo žmogiškojoje meilėje"[12] ir „Ką reikia sakyti po žodžio „labas"?" Mano nuomone, šie darbai iš dalies buvo mėginimas išsilaisvinti iš asmeninio scenarijaus apribojimų. Deja, tiek jo, tiek mano įžvalgos apie veiksmus ir scenarijus kilo per vėlai ir nesuteikė jam jokios asmeninės naudos.

Tiesą sakant, ankstyvuoju transakcinės analizės laikotarpiu (1955–1965 m.) Berne'as mėgino subtiliai ir galbūt net nesąmoningai atkalbėti mus nuo veiksmų, intymumo ir scenarijų

[12] New York: Simon and Schuster, 1971.

tyrimų. Anot jo, intymumas yra vienas iš būdų, kuriais žmonės gali struktūruoti laiką. Intymumą jis apibūdino kaip situaciją, susidarančią tuomet, kai nėra atsitraukimo, ritualų, žaidimų, pramogų ir darbo. Intymumą Berne'as apibūdino pašalinimo metodu. Kitaip sakant, jis nebuvo apibrėžtas. Berne'as tikėjo, kad intymumas iš esmės yra nepasiekiama būsena ir kad žmogus gali laikyti save laimingu, jei per visą gyvenimą patiria 15 minučių intymumo. Kuomet Karmelio transakcinės analizės seminare buvo pradėti tyrinėti veiksmai ir plėtojamos technikos, paremtos fiziniu kontaktu, Ericas sunerimo ir kasmetinėje konferencijoje oficialiai pareiškė: „Jei terapeutai liečia savo pacientus, jų terapija nėra paremta transakcine analize."

Berne'o nusistatymas prieš fizinį kontaktą terapinėse grupėse turėjo pagrindą. Jis nerimavo, kad transakcinė analizė taps terapija, kurios metu terapeutai galės nesivaržydami veltis į seksualinius santykius su grupės nariais, kaip jau vyko Geštalto psichologijoje. Jis buvo itin sąžiningas terapeutas, todėl jautė, kad tokia veikla kliudys pasiekti teigiamų rezultatų ir transakcinei analizei pelnys prastą vardą. Būtent todėl jis neleido savo sekėjams liesti žmonių, su kuriais ir kuriems dirbo. Šiuo įsakymu nebuvo siekiama uždrausti prisilietimų tarp žmonių, tačiau tai suveikė būtent taip. Pats Berne'as nesulaukė prisilietimų, kurių jam taip reikėjo. Taip pat labai įdomu tai, jog visuose jo rašto darbuose apie transakcinę analizę (iš viso apie 2000 puslapių) mažiau nei 25-iuose puslapiuose jis nagrinėjo prisilietimus.

Scenarijų atžvilgiu jo požiūris buvo panašus. Mes, išklausę jo scenarijų analizės darbo pristatymus, buvome suglumę. Atrodė, jog tai sudėtingas, gilus, beveik magiškas procesas, kurį

tikrai išmanė vien Ericas Berne'as; kuriuo mes, jaunesni, praktiškesni, mažiau į individualios terapijos taikymą linkę kolegos ne itin domėjomės arba laikėme per toli pažengusiu bei komplikuotu. Scenarijai buvo laikomi pasąmoningais, pakartojimo potraukio valdomais fenomenais, kurių terapija galėjo vykti per individualias sesijas.

Mano nuomone – kaip nutinka kiekvienam didžiam novatoriui – asmeninis Erico Berne'o gyvenimo scenarijus apribojo jo gyvenimą ir visišką fenomeno, kuriuo jis domėjosi, tyrimą. Jo gyvenimo trukmės apribotas scenarijus, paremtas prisilietimų draudimais, trukdė iki galo teoriškai ištyrinėti scenarijus ir prisilietimus bei privertė jį savo sekėjams sukurti subtilių barjerų. Galiausiai šie barjerai lėmė tai, kad jo paties scenarijus jam liko neaiškus, dėl to jo nebuvo įmanoma pakeisti. Fizinio kontakto draudimai tarsi maitino jo gyvenimo scenarijų ir širdies skausmą. Jis laikėsi atokiau nuo tų, kuriuos mylėjo ir kurie, kaip ir aš, jam atsakė tuo pačiu. Tas atstumas neleido mums jo paguosti ir nuraminti, tad galiausiai jis tiesiog išslydo iš mūsų gyvenimo. Vis dar jaučiu tuštumą, kurią jis paliko. O juk Karmelio paplūdimiuose galėjo gyventi iki devyniasdešimt devynerių...

Berne'ą mirtis užklupo staiga. 1970-ųjų birželio 23-iąją, antradienį, mes kaip visada gyvai diskutavome kassavaitiniame San Francisko transakcinės analizės seminare. Kitame susitikime aš buvau suplanavęs pristatyti darbą „Prisilietimo ekonomiškumas". Ericas Berne'as atrodė sveikas ir laimingas.

Atvykęs į seminarą kitą antradienį, birželio 30-ąją, sužinojau, kad jį ištiko širdies smūgis. Kartą aplankiau jį ligoninėje. Atrodė, kad jo sveikata gerėja. Antras širdies smūgis trečiadienį, liepos 15-ąją, buvo lemtingas.

Negaliu sakyti, kad esu objektyvus Erico Berne'o mirties atžvilgiu. Net ir šiandien, praėjus trejetui metų po jo mirties, ašaros vis dar kaupiasi mano akyse vos apie jį pagalvojus. Vis dėlto norėjau užrašyti šias savo mintis.

Scenarijų analizė

Be genialių Berne'o įžvalgų apie tai, kad dauguma žmonių gyvena iš anksto nulemtus ir suplanuotus gyvenimus ir kad pripažinimo veiksmai yra labai svarbūs tiriant žmonių elgesį, scenarijų analizė ir veiksmų teorija niekuomet nebūtų užsimezgusi. Aš manau, jog be pradinių Erico Berne'o minčių apie scenarijus bei reagavimą į kitą žmogų ir, dar svarbiau, be jo padrąsinimo nebūčiau prisidėjęs prie scenarijų analizės plėtros ir neparašęs „Prisilietimų ekonomiškumo".

Savo darbą, susijusį su scenarijais ir reagavimu į aplinkinius, laikau Berne'o tyrimo, kurio metu dėl asmeninio scenarijaus apribojimų jis negalėjo laisvai naudotis savuoju suaugusiojo ego, tęsiniu. Mano asmeninio scenarijaus apribojimai, ypač susiję su vyriškosios lyties vaidmenimis, nebūtų leidę peržengti tragiškojo scenarijaus analizės ribų. Tikiu, kad be Hogie Wyckoff indėlio, susijusio su „kiauliškuoju tėvo ego", „puoselėjančiuoju tėvo ego" ir lyčių vaidmenų scenarijais, mano darbas būtų sustojęs ties „Prisilietimų ekonomiškumu".

Esu laimingas, jog pastebėjau, kad ir pats planavau savo mirtį ankstyvame šešiasdešimtmetyje. Man pavyko pakeisti šį nusistatymą ir užsibrėžti naują tikslą – sulaukti devyniasdešimt devynerių. Dėstydamas savo studentams sulaukiau asmeninės naudos iš jų suteikto atgalinio ryšio, kritikos ir, kai prireikdavo, terapijos.

Mano darbas su scenarijais prasidėjo 1965 m., kai dirbau su alkoholikais San Francisko ypatingųjų problemų centre. Pradėjau pastebėti, kad alkoholikų scenarijai nebuvo nei pasąmoningi, nei sunkiai aptinkami. Darbas su alkoholikais padėjo man sukurti scenarijų matricą ir nuoseklią scenarijų analizės sistemą. Ericas Berne'as entuziastingai priėmė mano darbą ir nuolat mane skatindavo. Vėliau pajutau, jog reakcijų į kitą žmogų tyrimas yra ypač svarbus, ir, nors iš pradžių buvau linkęs paklusti Berne'o draudimui terapijos grupėse liesti pacientus, po kurio laiko nusprendžiau, kad prisilietimus, ypač fizinius, būtina išnagrinėti. Tęsiau savo darbą su prisilietimais už terapijos grupių ribų ir galiausiai taip gimė prisilietimų ekonomiškumo teorija.

1965–1970 m. Berne'as entuziastingai plėtojo scenarijų analizę, paremtą scenarijų matricos ir draudimų idėjomis, bei parašė knygą „Ką reikia sakyti po žodžio „labas"?" (1972 m.), kurioje pristatė savo požiūrį. Nelaimei, nespėjau su juo pasidalyti savo mintimis apie prisilietimus, banaliuosius scenarijus ir bendradarbiavimą, kurios ir yra šios knygos pagrindas.

Scenarijų analizės svarba psichiatrijoje

Pajutę, kad gyvenimai tapo nevaldomi, kupini liūdesio ir emocinio skausmo, pagalbos žmonės dažnai kreipiasi į psichiatrą. Tačiau dauguma nusivylusiųjų pirmiausia apsilanko pas dvasininką, gydytoją ar draugus ir tik tuomet, nesulaukę atsakymų, atsiveria psichiatrui. Daugelis amerikiečių nepasitiki psichiatrais ir kreipiasi į juos tik tuomet, kai beviltiškumas nebeleidžia atidėlioti arba jei atranda priimtiną psichiatrinį požiūrį.

Psichinės sveikatos asociacijos visoje šalyje nepailsdamos įtikinėja žmones, jog jie turėtų pasinaudoti teikiamomis psichiatrinėmis paslaugomis. Vis dėlto dauguma žmonių jų vengia ir, užklupti emocinių sunkumų, leidžia motinai gamtai pradėti natūralų gydymo kursą. Tai, kad kęsdami emocinius sunkumus žmonės nesikreipia pagalbos į specialistus, psichiatrai vertina kaip nuovokumo trūkumą ar, kai kurių teigimu, norą susirgti (ir išlikti sergančiais). Mano galva, kol kas žmonės parodė puikų nuovokumą, atmesdami daugumai prieinamą psichiatrinę pagalbą.

Keletas tų, kurie vis dėlto kreipėsi į psichiatrą, mano manymu, nepatyrė didelės žalos. Priešingai nutiko JAV senatoriui Tomui Eagletonui, kurio trumpalaikės ambicijos tapti Jungtinių Valstijų viceprezidentu 1972 m. rinkimuose rodo, kokia žalinga gali būti psichiatrinė terapija. Kaip pabrėžė Ronaldas Laingas, Eagletonas padarė klaidą kreipdamasis į psichiatrą, kuris savo diagnoze ir gydymu (elektros šoko terapija) sužlugdė bet kokius didesnius ateities politiko karjeros troškimus. Eagletonas galėjo pasirinkti tokį psichiatrą kaip Ericas Berne'as, kuris nebūtų naudojęs elektros šoko terapijos ir radęs alternatyvių depresijos gydymo būdų.

Dauguma žmonių, kurie kreipiasi į psichiatrus, iš esmės tėra „atvėsinami", nuraminami ir sugrąžinami į laikiną funkcionavimo būseną. Ir tik keletas išties sulaukia pagalbos. Esu įsitikinęs, kad sėkmingai padedantys savo klientams psichiatrai yra tie, kurie atmeta didžiąją dalį išmoktos psichiatrijos kurso medžiagos ir priima požiūrį, paremtą asmenine patirtimi, išmintimi bei humanistiniais įsitikinimais, kurie nugali slogų ir žalingą psichiatrijos mokymą.

Gali atrodyti, kad psichiatrijos mokymas yra paremtas keliomis skirtingomis mąstymo mokyklomis, kurios laikosi skirtingų požiūrių. Tačiau, mano galva, menki nesutarimai tarp skirtingų psichiatrijos mokyklų yra nereikšmingi. Tiesą sakant, šie menki nesutarimai tik temdo faktą, kad iš esmės visos psichiatrijos teorijos sutinka trimis pagrindiniais aspektais:

Kai kurie žmonės atitinka norminius reikalavimus, kiti – ne. Šias žmonių grupes skiria plonytė linija, tačiau psichiatrai elgiasi taip, tarsi galėtų nesunkiai atskirti sveikus žmones nuo patiriančių sunkumų ar psichiškai nesveikų.

Psichinių ligų ir emocinių sunkumų priežastys glūdi žmogaus viduje, ir psichiatrijos praktikos esmė yra ligos diagnozavimas bei darbas su individu, siekiant jį išgydyti. Kai kurie sutrikimai, pavyzdžiui, alkoholizmas, šizofrenija ar maniakinė depresija, yra neišgydomi. Psichiatro darbas yra padėti tokių ligų aukoms geriau jaustis, išmokyti juos susidoroti ir prisitaikyti – dažnai pasitelkiant įvairius medikamentus.

Kamuojami psichinių sutrikimų žmonės nesupranta ir minimaliai arba visiškai nekontroliuoja savo būklės, lygiai kaip, anot spėjimų, yra ir fizinių ligų atveju.

Šios prielaidos prasiskverbia į psichiatrijos mokymą ir yra giliai įrėžiamos daugumai (daugiau nei 50 proc.) praktikuojančiųjų psichoterapiją, nesvarbu, ar tai (mažėjančia pagal prestižą tvarka) gydytojas, psichologas, socialinis darbuotojas, medicinos sesuo, prižiūrintis pareigūnas[13] ar bet kuris kitas šiek tiek pasimokęs psichoterapeutas.

Taigi nenuostabu, kad daugelis emocinių sunkumų patiriančių žmonių nelinkę kreiptis į psichoterapeutą. Mes nenori-

[13] Problema tampa vis ūmesnė kylant psichoterapeutų hierarchijos laiptais.

me girdėti, kad patiriamų problemų priežastys slypi tik mumyse ir kad tuo pat metu mes jų nesuprantame ir nekontroliuojame. Nenorime šito girdėti ne todėl, kad priešinamės pokyčiams ar esame nemotyvuoti, bet dėl to, kad tai yra netiesa, tai žeidžia mūsų protinius gabumus ir atima iš mūsų galią valdyti savo gyvenimą bei likimą.

Scenarijų teorija siūlo alternatyvų požiūrį. Pirmiausia mes tikime, kad žmonės gimsta sveiki, kad netgi patirdami emocinių sunkumų jie išlieka sveiki ir kad jų sunkumus galima suprasti bei išspręsti gilinantis į sąveiką su aplinkiniais ir suprantant engiančius draudimus bei atribucijas, kurie jiems buvo peršami vaikystėje ir išliko aktyvūs tolesniame gyvenime. Transakcinė scenarijų analizė siūlo ne klaidinančią teoriją, kuri suprantama tik psichoterapeutams, o paaiškinimus, kurie paremti blaiviu mąstymu ir suprantami žmogui, kuriam reikalingi, – žmogui, patiriančiam emocinių sunkumų.

Scenarijų analizę galima vadinti ne emocinių sutrikimų, o sprendimų teorija. Scenarijų teorija paremta įsitikinimu, kad žmonės kuria sąmoningus planus vaikystėje bei ankstyvojoje paauglystėje, kurie tolesnius jų gyvenimus paverčia nuspėjamais. Laikoma, kad tokiais sprendimais paremti žmonių gyvenimai turi scenarijus. Taip, kaip ir ligos, scenarijai turi savo pradžią, eigą ir pasekmes. Dėl tokio panašumo nesunku supainioti scenarijų ir ligą. Tačiau scenarijai yra paremti sąmoningai priimtais sprendimais, o ne patologiniais audinių pokyčiais, todėl juos galima panaikinti arba išspręsti pasitelkus panašius sąmoningus sprendimus. Tokius tragiškus gyvenimo scenarijus kaip savižudybė, priklausomybė nuo narkotikų ar neišgydomas psichinis sutrikimas (šizofrenija ar maniakinė depresija), lemia

ne liga, o scenarijaus formavimasis. Šie sutrikimai yra scenarijų, o ne ligų pasekmė, todėl įmanoma išvystyti supratimą ir metodą, kuris padėtų kompetentingam terapeutui, kaip sakydavo Berne'as, „įgyvendinti pasirodymą ir tuo pat metu sukurti naują". Negatyvios psichiatrijos prielaidos taip pat sukuria teigiamų galimybių ir viltį, kurių svarbą plačiai aprašė Frankas[14] ir Goldsteinas[15]. Jų darbai akivaizdžiai atskleidžia, kad psichinės sveikatos darbuotojų prielaidos apie klientus turi itin didelės įtakos jų darbo rezultatams. Jų tyrimai parodė, kad jei psichinės sveikatos specialistas kelia ligos ir chroniškumo prielaidas, jos yra projektuojamos į klientą ir iš tiesų išsivysto chroniškumas bei liga. Tuo tarpu išgijimo prielaidos lemia ar bent yra susijusios su kliento sveikatos pagerėjimu. Taigi, jei emociniai sunkumai laikomi tam tikra ligos forma, kaip yra daugeliu atvejų, tai yra potencialiai žalinga ir gali iš tiesų sukelti ligą žmonėms, kurie kreipiasi pagalbos į psichiatrą. Kita vertus, prielaida, kad psichiniai sutrikimai yra išgydomi, nes juos lemia grįžtami sprendimai, išlaisvina žmonių pajėgumą, stiprybę ir vidinę tendenciją pasveikti bei nugalėti savo liūdesį. Teigiamų galimybių siūlantys specialistai, turintys profesinės problemų sprendimo patirties, gali padėti emocinių sunkumų kamuojamiems žmonėms susigrąžinti gyvenimo kontrolę ir sukurti naujų, juos tenkinančių planų.

Tolesniuose skyriuose kalbama apie gyvenimo scenarijus ir apie tai, kaip su jais dirbti naudojant transakcinę analizę.

[14] Frank, Jerome D. *The role of Hope in Psychotherapy*. International Journal of Psychiatry 5 (1968): 383–95.

[15] Goldstein, Arnold P. *Therapist-Patient Expectations in Psychotherapy*. New York: Pergamon Press, 1962.

1 DALIS
TRANSAKCINĖS ANALIZĖS TEORIJA

Rengiant šią knygą man buvo sudėtinga nuspręsti, ką daryti su tolesniu skyriumi. Kadangi tai yra egzistuojančios transakcinės analizės (TA) teorijos apžvalga, logiška, jog jam dera būti čia, visų kitų skyrių priekyje.

Tiesa, jis sausas, varginantis, anot kai kurių žmonių, net nuobodus. Jis gali sukelti pranašiško ženklo įspūdį ir neskatinti skaityti toliau. Vienu metu net maniau, kad šią medžiagą turėčiau paversti priedu knygos gale, o ne leisti jai tapti neperžengiamu barjeru, stovinčiu tragiškų ir banalių scenarijų bei už jų slypinčių „gero gyvenimo" turtų kelyje.

Vis dėlto akivaizdu, kad logika nugalėjo. Nepaisant to, manau, kad šį skyrių galite apeiti ir juo remtis tuomet, kai prireiks toliau knygoje minimų sąvokų reikšmių. Kiekviena nauja sąvoka yra paryškinta, o jos reikšmė pateikta rodyklėje, todėl nemanau, kad bus sunku ją surasti. Taigi skaitykite arba praleiskite, tačiau tikiuosi, kad knyga jums patiks.[16]

[16] Glaustesnę šio skyriaus versiją galite rasti brošiūroje „TA paprastai" (*TA Made Simple*), išleistoje 1973 m., kurią už 1,25 dolerių galima įsigyti TA/Simple, 2901 Piedmont Ave., Berkeley, CA 94705.

I skyrius
STRUKTŪRINĖ IR TRANSAKCINĖ ANALIZĖ

Transakcinės analizės (TA) teoriją sudaro trys blokai, t. y. trys pastebimos ego funkcionavimo formos: suaugusiojo ego, tėvo ego ir vaiko ego. Iš pirmo žvilgsnio jos gali priminti tris pagrindines psichoanalizės koncepcijas – superego, ego ir id, tačiau iš tiesų tai yra visai kas kita.

Tėvo, suaugusiojo ir vaiko ego skiriasi nuo superego, ego ir id tuo, kad visos trys koncepcijos yra ego apraiškos. Taigi jos atspindi matomą elgesį, o ne hipotetinius konstruktus. Kai vyrauja viena iš trijų ego būsenų, pavyzdžiui, vaiko ego, stebėtojas regi bei girdi dainuojantį, šokantį ir besijuokiantį vaiką. TA terapeutai susikoncentruoja ties ego ir sąmoningumu, nes jiems pavyko atrasti, jog šios koncepcijos geriau nei kitos padeda paaiškinti ir prognozuoti socialinį elgesį.

Struktūrinė analizė

Vienu metu žmogus gali operuoti tik viena iš trijų ego būsenų. Kuri iš jų tuo momentu yra aktyvi, nustatoma stebint girdimas ir matomas žmogaus povyzos arba ego charakteristikas. Ego būsenos skiriasi griaučių ir raumenų kintamaisiais bei verbaliniu turiniu (žodžiais ir garsais). Kiekvienai ego būsenai būdingi tam tikri gestai, pozos, manieros, veido išraiškos, intonacijos bei žodžiai. Siekdamas nustatyti ego būseną, greta akivaizdžiai regimos informacijos, stebėtojas gali pasitelkti asmenines emocines reakcijas ir mintis. Tėviška stebėtojo reakcija

gali rodyti, jog prieš jį atsiskleidžia vaiko ego būsena, tuo tarpu nepilnavertiškumo ar maištingumo jausmai gali reikšti, kad stebima tėvo ego būsena, ir t. t.

Tiksliausiai ego būseną galima nustatyti remiantis trimis informacijos šaltiniais: 1) stebimo asmens elgesiu; 2) emocine stebėtojo reakcija; 3) stebimo asmens nuomone. Nustatydamas ego būseną, transakcinės analizės terapeutas sako ne „Tu esi vaikas!", o „Tu elgiesi ir kalbi taip, tarsi vadovautumeisi vaiko ego stadija, ir taip manau todėl, kad tai man sukelia globėjiškus jausmus. Kaip tu manai?" Žinoma, jei yra daugiau stebėtojų, į jų nuomones taip pat turi būti atsižvelgiama (žr. VI skyrių, kuriame pateikiamas tolesnis transakcinės analizės diagnozavimo aprašymas).

Vaiko ego

Iš esmės vaiko ego lieka visiškai nepakitęs nuo vaikystės. Žmogus, būdamas šios ego būsenos, elgiasi lygiai taip pat, kaip elgėsi būdamas vaikas. Atrodo, kad vaiko ego niekada nebūna vyresnis nei septynerių metų ir gali būti vos savaitės ar dienos amžiaus. Žmogus, būdamas šios ego būsenos, sėdi, stovi, vaikšto ir kalba taip, kaip tuomet, kai jam buvo, pavyzdžiui, treji. Šį vaikišką elgesį papildo atitinkamas trimečio suvokimo, minčių ir jausmų lygis.

Vaiko ego būsena tarp suaugusiųjų yra linkusi greitai pasitraukti dėl bendro socialinio vaikiško elgesio draudimo. Vis dėlto vaiko ego būseną galima pastebėti situacijose, kurios leidžia elgtis vaikiškai, pavyzdžiui, sporto renginiuose ar vakarėliuose. Puiki vieta vaiko ego tarp suaugusiųjų stebėti yra futbolo varžybos. Čia itin dažnos vaikiškos džiaugsmo, pykčio, įsiūčio ir pasi-

tenkinimo išraiškos, gana nesudėtinga pastebėti, jog, nepaisant kaulų dydžio ir antrinių lytinių charakteristikų, iš džiaugsmo, kai jo komanda pelno įvartį, šokinėjantis žmogus niekuo nesiskiria nuo penkiamečio. Panašumų yra daugiau nei vien tik regimas elgesys, nes žmogus ne tik elgiasi, bet ir jaučia, mato ir mąsto kaip vaikas.

Vaiko ego būsenos apimtas žmogus yra linkęs aukštu balsu kalbėti trumpais žodeliais, tokiais kaip „vaje", „oho", „tai bent", „puiku". Net jo poza būdinga vaikiškajai: žemyn palenkta galva, išplėstos akys, išskėstos, šleivai pakreiptos kojos. Sėdėdamas žmogus gali suptis ant kėdės krašto, muistytis, kūprintis. Šokinėjimas, plojimas rankomis, garsus juokas ar verksmas taip pat yra vaiko ego būsenos dalis.

Be situacijų, kurios nedraudžia vaikiško elgesio, fiksuota vaiko ego būsenos forma pasižymi vadinamieji šizofrenikai ir žmonės, dirbantys komikais, aktoriais bei aktorėmis, nes jų profesijos reikalauja sugebėjimų natūraliai pereiti prie vaiko ego. Be jokios abejonės, vaiko ego būsena lengvai pastebima vaikų elgesyje.

Jaunesnės nei metų vaiko ego būsenos itin retos, nes natūraliai šią būseną išreiškiantį asmenį paprastai kankina sunkus sutrikimas. Vis dėlto šią ego būseną galima stebėti tarp „normalių" žmonių didžiulio streso, skausmo ar džiaugsmo atvejais.

Vaiko ego būsenos nederėtų nuvertinti. Manoma, kad tai geriausia žmogaus dalis, leidžianti iš tiesų mėgautis savimi. Tai spontaniškumo, seksualumo, kūrybiškų pokyčių ir džiaugsmo šaltinis.

Suaugusiojo ego

Suaugusiojo ego būseną galima laikyti kompiuteriu, bejausmiu asmenybės organu, kuris renka ir apdoroja informaciją bei prognozuoja. Suaugusiojo ego surenka informaciją apie pasaulį pasitelkdamas jusles, ją apdoroja pagal loginę programą ir prireikus prognozuoja. Šio ego suvokimas remiasi schemomis. Vaiko ego būsenos žmogus suvokia pasitelkdamas spalvas bei erdvę ir tik iš vieno požiūrio taško tuo pačiu metu, tuo tarpu suaugusiojo ego suvokimas gali būti juodai baltas, dažnai dviejų dimensijų ir iš keleto požiūrio taškų vienu metu. Suaugusiojo ego būsenos žmogus laikinai atitrūksta nuo savo emocinių ir kitų vidinių procesų. Tokia būklė nepakeičiama norint tinkamai stebėti ir prognozuoti išorinę realybę. Taigi suaugusiojo ego būsenos žmogus tampa bejausmis, nors ir geba prireikus pasitelkti vaikiškus ar tėviškus jausmus. Tėvo ego būsena dažnai painiojama su suaugusiojo ego, ypač jei žmogus ramus ir elgiasi racionaliai. Tačiau suaugusiojo ego yra ne tik racionalus, bet ir neturi emocijų.

Anot Piaget išsamaus „formalių operacijų“[17] apibūdinimo, atrodo, kad suaugusiojo ego pamažu bręsta vaikystėje ir kad tai yra interakcijos tarp individo ir išorinio pasaulio rezultatas.

Tėvo ego

Tėvo ego iš esmės sukuriamas iš nukopijuoto tėvų ar kitų autoritetų elgesio. Priimamas visas tėvų elgesys, be to, jis nemodifikuojamas. Tėvo ego būsenos žmogus yra tarsi jo tėvų ar globėjų elgesio „vaizdo įrašas“.

Taigi apskritai tėvo ego būsena yra nesuvokianti ir nekognityvi. Tai paprasčiausiai nuolatinis ir kartais despotiškas spren-

[17] Piaget, Jean. *Logic and Psychology*. New York: Basic Books, 1957.

dimų pagrindas, svarbus vaikų ir civilizacijų išlikimui tradicijų bei vertybių šaltinis. Ši būsena veikia pagrįstai tuo atveju, kai adekvati informacija yra neprieinama suaugusiojo ego, tačiau kai kurių žmonių tėvo ego nepaiso atitinkamos suaugusiojo ego turimos informacijos.

Nors ir visiškai perimta iš kitų, tėvo ego būsena nėra visiškai fiksuota ir laikui bėgant gali keistis. Taigi asmeniniai žmogaus patyrimai gali kai ką pridėti arba atimti iš tėvo ego repertuaro. Pavyzdžiui, pirmagimiai turi kur kas daugiau galimybių išsiugdyti platesnes ir gilesnes tėviškas reakcijas. Tėvo ego būsena keičiasi visą gyvenimą, nuo paauglystės iki senyvo amžiaus, nes žmogus nuolat susiduria su tėviško elgesio reikalaujančiomis situacijomis bei atranda naujų autoritetų ar asmenų, kuriais žavisi, ir perima jų elgesio modelius.

Pavyzdžiui, žmogus gali išmokti rūpestingo tėviško elgesio ir atsisakyti slogių jo aspektų. Kai kurie tėviško elgesio elementai žmonėms perduodami genetiškai, tarkim, tendencija rūpintis jaunesniu ir jį ginti, tačiau didžioji tėviško elgesio dalis yra išmokstama, pagrindžiama dviem tendencijomis – rūpintis ir ginti.

Galvoje skambantys balsai

Struktūrinė analizė buvo sukurta remiantis fundamentaliomis ego būsenų koncepcijomis. Toliau iškeliamos kitos struktūrinės analizės koncepcijos.

Ego būsenos veikia po vieną, t. y. žmogus visuomet yra vienos iš trijų būsenų. Ši ego būsena vadinama veikiančiąja, ir laikoma, jog ji turi vykdomosios galios. Veikiant vienai ego būsenai, žmogus gali pasijusti tarsi stebėtų savo elgesį iš šalies. Jausmas,

kad „aš“ nėra veikiančioji ego būsena, kyla tuomet, kai vaiko ar tėvo ego turi vykdomosios galios, tuo tarpu „tikrasis aš“, galbūt suaugusiojo ego, stebi negalėdamas veikti. Taigi vienai ego būsenai turint energijos, reikalingos elgesiu susijusių raumenų grupėms aktyvuoti, įmanoma, kad kita ego būsena taps sąmoninga, nors ir nesugebės aktyvuoti raumenų.

Kai žmogus būna vienos ego būsenos kitai ego būsenai stebint iš šalies, tampa įmanomi vidiniai dialogai tarp šių dviejų ego būsenų. Pavyzdžiui, po keleto kokteilių vakarėlyje muzika gali nunešti žmogų į daug erdvės reikalaujantį vaikišką šokį. Tuo momentu veikia vaiko ego būsena, tuo tarpu tėvo ego stebi žmogaus sukinius ir sumurma kažką panašaus į: „Atrodai kaip tikras kvailys, Čarli“ arba „Tai puiku, bet ar pagalvojai apie savo nesveiką nugarą?“ Dažnai panašūs neveikiančiosios ego būsenos komentarai nuvainikuoja vaiko ego ir leidžia tėvo ego perimti vadovavimą. Tokiu atveju Čarlis liausis šokęs, galbūt paraus ir grįš į savo vietą. Situacija apsivers, ir Čarlis, dabar jau tėvo ego būsenos, nepritariamai žiūrės į kitus šokėjus. Suprasti veikiančiosios ir stebinčiosios ego būsenų pokalbius – labai svarbus terapijos žingsnis.

Šie vidiniai dialogai gali vykti tarp bet kurių dviejų ego būsenų. Vienas specifinis dialogas tarp kritiško tėvo ir natūralaus vaiko ego (žr. 83 psl.) yra vienas svarbiausių psichoterapijoje.

Kai kurie žmonės teigia, kad jiems nuolat ramybės neduoda kalbos, kurias jie suvokia kaip balsus galvoje. Kartais šie pasisakymai net yra girdimi ir atrodo, jog tai sako kitas žmogus, tačiau kur kas dažniau žmonės yra įsitikinę, kad balsai sklinda iš vidaus. Dažniausiai tai žeminantys pareiškimai, pavyzdžiui, „Tu esi blogas, kvailas, bjaurus, pamišęs ir ligotas“, trumpai tariant,

„Tu nesveikas" arba prognozuojantys nesėkmę bei užkertantys kelią veiksmams teiginiai, pavyzdžiui, „Tu nesugebėsi to padaryti" arba „Tai pati kvailiausia mintis, net nemėgink".

Šiuos vidinius pranešimus pastebėjo kiti teoretikai, tarp jų Ellisas[18] ir Freudas[19]. Ellisas kalba apie „katastrofiškus lūkesčius", o Freudas – apie „primityvų, griežtą superego". Šią priešišką natūralaus vaiko ego atžvilgiu tėvo ego būseną Wyckoff pavadino kiauliškuoju tėvo ego.[20]

Pralaidumas ir užteršimas

Kartais sunku teisingai nustatyti ego būseną, nes žmonės vaiko ir tėvo ego linkę užmaskuoti tarsi tai būtų suaugusiojo ego būsena. Nuomonės ir vertinimo nuostatos dažnai formuluojamos racionalia kalba. Be skrupulų suaugusiojo ego būsena apsimetinėjantis tėvo ego geba labai logiškai išreikšti savo požiūrį. Suaugusiojo ego būsenos apimtas vyras gali paklausti žmonos: „Kodėl vakarienė dar neparuošta?" Apimtas suaugusiojo ego būsena apsimetančios tėvo ego būsenos jis gali pateikti identišką klausimą. Tačiau skirtumas tas, kad pirmuoju atveju vyras paprasčiausiai paklausia, o antruoju atveju tarsi spaudžia žmoną ir verčia ją jaustis kalta už tingumą ir neorganizuotumą.[21]

Kartais atrodo, tarsi dvi raumenų grupės vienu metu būtų valdomos dviejų skirtingų ego būsenų. Pavyzdžiui, dėstytojo balsas ir veido išraiškos gali rodyti suaugusiojo ego stadiją, tačiau nekantrus rankos atmetimas atskleidžia tėvo ego. Tokiais atvejais

[18] Ellis, Albert. *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart, 1962.

[19] Freud, Sigmund. *New Introductory Lectures in Psychoanalysis*. New York: Norton, 1933.

[20] Wyckoff, Hogie. „Permission." *The Radical Therapist* 2,3 (1971): 8–10. Dar kartą išleista *Readings in Radical Psychiatry*, Claude Steiner, redaguota New York: Grove Press, 1974.

[21] Wyckoff, Hogie. *Problem-Solving Groups for Women*. Issues in Radical Therapy I, 1 (1973).

greičiausiai veikia suaugusiojo ego būsena apsimetantis tėvo ego arba suaugusiojo ir tėvo ego būsena greitai keičia viena kitą.

Ego būsenų kaita priklauso nuo jų ribų *pralaidumo*. Tai yra svarbus psichoterapijos kintamasis. Mažas pralaidumas *neįleidžia* situacijoje tinkamų ego būsenų. Tėvo, suaugusiojo ir vaiko ego būsenų neįleidimas visuomet yra problemiškas, nes neįleidžiančioji ego būsena kliudo veikti daugiau naudos tam tikroje situacijoje galinčioms suteikti ego būsenoms.

Pavyzdžiui, vakarėlyje suaugusiojo ego yra ne toks naudingas kaip vaiko ego. Vakarėlių tikslas yra pasilinksminti, ką puikiai išmano vaiko ego, tuo tarpu bejausmis suaugusiojo ego informacijos analizavimas ir apskaičiavimai gali visiškai sugadinti vakarėlio tikslą. Neįsileidžiančiuoju suaugusiojo ego pasižymintis tėvas negali panaudoti tinkamesnio – tėvo – ego augindamas vaikus. Tarkim, kai sūnus klausia tėvo: „Tėveli, kodėl aš turiu eiti miegoti?", suaugusiojo ego atsakymas bus paskaita apie miego fiziologiją, psichologiją ir sociologiją. Kur kas naudingesnį ir tinkamesnį šioje situacijoje atsakymą galėtų pasiūlyti tėvo ego paprasčiausiai pasakydamas: „Nes esi pavargęs ir, jei neisi miegoti, rytoj jausiesi paniuręs."

Kita vertus, per didelis ego būsenų pralaidumas lemia kitokią problemą: žmogus dažniausiai nesugeba išlaikyti suaugusiojo ego būsenos gana ilgą laiko tarpą.

Kiekviena ego būsena, būdama bendrojo ego dalis, iš dalies yra adaptyvus organas, pasižymintis prisitaikymo prie realybės reikalavimų funkcija. Hartmannas[22] paaiškino, kaip ego visuma funkcionuoja prisitaikydama. Šią funkciją dalijasi visos trys ego

[22] Hartmann, Heinz. *Ego Psychology and the Problem of Adaptation.* Išspausdinta *Organization and Pathology of Thought,* redagavo D. Rapaport. New York: Columbia University Press, 1951.

būsenos, kurių kiekviena yra tinkamiausia skirtingose specifinėse situacijose. Galima teigti, kad tėvo ego reikalingiausias situacijose, kuriose reikėtų kontroliuoti vaikus, nežinomas aplinkybes, baimes, nepageidaujamą elgesį ir vaiko ego. Suaugusiojo ego būsena praverčia tuomet, kai reikia tikslių prognozių. Vaiko ego naudingiausias kuriant naujas idėjas, dauginantis, patiriant ką nors nauja, organizuojant poilsį ir t. t.

Šiuo atveju adaptyvumas reiškia vertingą gebėjimo reaguoti į realybę funkciją. Prisitaikymas prie despotiškų žmonių reikalavimų labai dažnai, išskyrus atvejus, kai asmuo yra visiškai fiziškai kontroliuojamas, yra nesveika ir nereikalinga reakcijos forma. Taigi iš esmės adaptacija yra žmogaus labui veikianti funkcija, išskyrus atvejus, kai reaguojama į žmogaus gerove nesirūpinančius aplinkinius. Nelaimingo žmogaus vaiko ego būsena dažnai visiškai prisitaiko prie kiauliškojo tėvo ego. Tai lemia despotiškas vaikų auginimo metodas, kai tėvai verčia vaikus paklusti, nepalikdami vietos jų pačių pasirinkimams.

Dar viena itin svarbi sąvoka yra *užteršimas*. Šis fenomenas pasireiškia tuomet, kai suaugusiojo ego būsena faktais laiko tam tikras idėjas, kylančias būnant tėvo ar vaiko ego būsenos. Pavyzdžiui, tėvo ego keliama idėja, kad „masturbacija veda į beprotybę" arba kad „moterys yra pasyvūs padarai", gali tapti suaugusiojo ego būsenos dalimi. Arba suaugusiojo ego būsena gali būti užteršta idėja, jog „suaugusiaisiais negalima pasitikėti". Pašalinti suaugusiojo ego užteršimą yra terapinis ankstyvosios gydymo stadijos reikalavimas, kuris gali būti įgyvendintas pasitelkus tiksliai suplanuotą terapeuto suaugusiojo ego būsenos konfrontaciją su neatitinkančiomis ir teršiančiomis idėjomis.

Sėkmingas ego būsenų užteršimo pašalinimo būdas yra kliento kalbėjimas pirma už vieną, paskui už kitą ego būseną pakaitomis. Kilusi psichodramos srityje ir vėliau adaptuota Geštalto psichologijos terapijoje, ši technika itin įtikinamai demonstruoja ego būsenų egzistavimo realumą. Jaučiantis kaltę dėl masturbacijos žmogus gali būti paprašytas per tėvo ego kalbėti apie masturbacijos blogį, per vaiko ego – apie kaltę ir beprotybės dėl masturbacijos baimę ir per suaugusiojo ego – apie gerai žinomą faktą, kad masturbacija yra nekenksmingas ir visiškai normalus reiškinys. Šių skirtingų požiūrių verbalizavimas leidžia atskirti ego būsenas, tampa lengviau panaikinti suaugusiojo ego užteršimą.

Transakcinė analizė

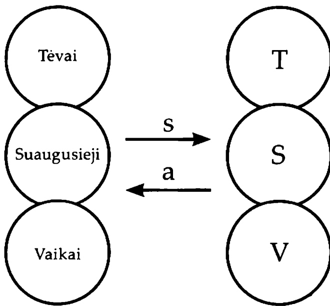
Taip, kaip ego būsenos yra struktūrinės analizės vienetai, taip *operacijos (transakcijos)* yra transakcinės analizės sudedamosios dalys. Teorija teigia, kad žmogaus elgesį lengviausia suprasti tiriant jį ego būsenų požiūriu, o elgesys tarp dviejų ar daugiau žmonių geriausiai suprantamas iš operacijų požiūrio taško. Operacija, arba transakcija, sudaryta iš *stimulo* ir *atsako* tarp dviejų konkrečių ego būsenų. *Paprasčiausios operacijos* metu veikia tik dvi ego būsenos. Vienas pavyzdys yra transakcija tarp dviejų suaugusiojo ego būsenų: „Kiek yra penkiskart septyni?", „Trisdešimt penki". Lygiai taip pat bet kurios kitos dvi ego būsenų kombinacijos gali veikti transakcijos metu. Tačiau iš devynių galimų kombinacijų keturios yra dažniausios, o kitos penkios – labai retos. Keturios dažniausios kombinacijos yra T (tėvo ego) ir V (vaiko ego), T (tėvo ego) ir T (tėvo ego), S (suaugusiojo ego) ir S (suaugusiojo ego), V (vaiko ego) ir V (vaiko ego).

Operacijos keičia viena kitą sklandžiai, jei stimulas ir atsakas pasireiškia paraleliai arba papildo vienas kitą (1A schema).

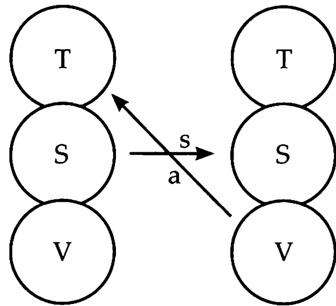
Bet kokių transakcijų metu komunikacija tęsiasi, jei atsakas į prieš tai kilusį stimulą nukreipiamas į stimulo šaltinio ego būseną ir jei tas atsakas kyla ego būsenoje, į kurią buvo kreiptasi. Bet koks kitas atsakas sukuria *kryžminę transakciją* ir pertraukia komunikaciją. 1 schemoje transakcija A yra papildanti ir leidžia tolesnę komunikaciją, tuo tarpu transakcija B yra kryžminė, todėl komunikacija nutrūks. Kryžminės transakcijos ne tik atsakingos už komunikacijos trukdžius, bet ir yra pagrindinė žaidimų dalis. *Nuvertinimai* (žr. IX skyrių) yra viena iš svarbiausių kryžminės transakcijos rūšių.

Be paprastųjų ir kryžminių operacijų labai svarbios *dvisluoksnės, arba užslėptosios, transakcijos*. Jos vyksta dviem lygiais – *socialiniu* ir *psichologiniu*. 1 schemoje transakcijos C stimulas kyla tarp S ir S: „Padirbėkime prie šių ataskaitų ilgėliau, panele Smit, galėsime pavakarieniauti pakeliui į kontorą" ir tarp V bei V: „Pavakarieniaukim ir išgerkim kartu, Sele, galbūt vėliau ką nors nudirbsim." Užslėptosios transakcijos metu socialinis lygmuo dažnai užmaskuoja tikrąją (psichologinę) transakcijos reikšmę, todėl, nesuprantant užslėptojo lygio ir dalyvaujančių ego būsenų, neįmanoma suprasti ir tarpasmeninio elgesio. Kiekvienas, remdamasis atvira Selės ir jos bendradarbio komunikacija, tikėsis, jog tą vakarą juodu atliks nemažą dalį darbo. Tuo tarpu labiau patyręs stebėtojas supras, kad kur kas labiau tikėtinas kitoks rezultatas.

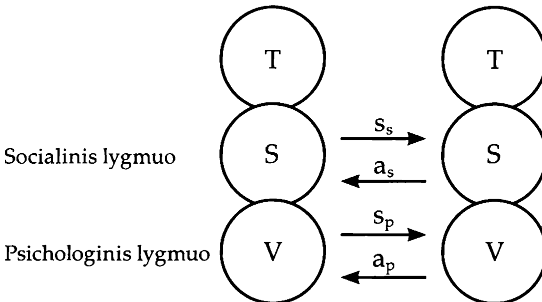
1 schema



A. Papildanti transakcija
Stimulas (s): Kiek yra 3x5?
Atsakas (a): Penkiolika.



B. Kryžminė transakcija
s: Kiek yra 3x5?
a: Aš nekenčiu matematikos!



C. Dvisluoksnė, arba užslėptoji, transakcija
Socialinis (s): Padirbėkime ilgiau, panele Smit.
Psichologinis (s): Išgerkime kartu, Sele.
Socialinis (a): Gerai, padirbėkime.
Psichologinis (a): O, Bilai, maniau, kad niekada manęs nepakviesi!

Žaidimai ir atlygis

Žaidimas yra elgesio seka, 1) sudaryta iš eilės operacijų, turinti pradžią ir pabaigą, 2) turinti slaptą motyvą, t. y. psichologinį lygmenį, kuris skiriasi nuo socialinio, 3) lemianti abiejų žaidėjų atpildą.

Motyvacija įsitraukti į žaidimus kyla iš *atlygio.* Svarbias asmenybės dalis struktūrinė analizė apibūdina panašiai, kaip aprašomos sudedamosios variklio dalys. Transakcinė analizė gilinasi į tai, kaip tos dalys sąveikauja tarpusavyje, panašiai kaip variklio skerspjūvis parodo, kaip sujungtos atskiros dalys. Norint suprasti, *kodėl* žmonės apskritai sąveikauja, reikia rasti tam tikrą varomąją jėgą (kaip degalai). Pastarojo reiškinio paaiškinimas slypi motyvacinėse stimulo alkio, struktūros alkio ir pozicijos alkio koncepcijose. Žaidimai patenkina visas tris alkio formas, o pats pasitenkinimas laikomas žaidimo privalumu, arba atlygiu.

Stimulo alkis

Daugybė tyrimų parodė, kad stimuliacija yra vienas iš pirminių aukštesniųjų organizmų poreikių. Remdamasis šiais duomenimis bei klinikiniais įrodymais, Berne'as iškėlė *stimulo alkio* ir *prisilietimų* sąvokas.

Prisilietimas yra ypatinga stimuliacijos forma, kurios individas gali sulaukti iš kitų. Prisilietimai yra nepakeičiami individo išgyvenimui, todėl apsikeitimas jais – viena svarbiausių žmonių veiklos rūšių. Prisilietimai varijuoja nuo tiesioginio fizinio kontakto (glostymo pagiriant) iki pripažinimą žyminčių žodžių. Kad prisilietimas būtų veiksmingas, jį reikia pritaikyti specialiai re-

cipientui. Pavyzdžiui, Spitzas[23] įrodė, kad ankstyvame amžiuje fiziniai prisilietimai yra būtina vaikų išgyvenimo sąlyga. Kita vertus, suaugusiesiems tereikia retkarčiais sulaukti simbolinių prisilietimų, tokių kaip pagyrimas ar pripažinimo išraiška. Nors ir įmanoma išgyventi sulaukiant minimalaus prisilietimų skaičiaus, tačiau jų trūkumas kenkia tiek fizinei, tiek emocinei sveikatai, tad prisilietimų alkis yra pagrindinė žmonių varomoji jėga.

Stimulo alkį patenkina prisilietimai arba *pripažinimas*. Prisilietimų poreikis paprastesnis nei pripažinimo, ir yra sakoma, kad žmogui prisilietimai reikalingi tam, „kad neišdžiūtų jo stuburo smegenys". Paprastai tiesioginio fizinio kontakto poreikis gali būti patenkinamas simboliniu prisilietimu arba pripažinimu. Taigi vidutinis suaugęs žmogus gali patenkinti prisilietimų alkį, be kitų būdų, pasitelkdamas ritualą, kuris iš esmės yra pripažinimo išraiškų apsikeitimas. Toliau pateikiamas šešių prisilietimų ritualas:

A: Labas.

B: Labas.

A: Kaip gyveni?

B: Gerai. O tu?

A: Gerai. Ką gi, pasimatysime.

B: Taip, pasimatysime.

Transakcijų aspektu žaidimai yra sudėtingesni nei pateiktasis ritualo pavyzdys, tačiau jie vis dėlto tėra apsikeitimas prisilietimais. Reikia pažymėti, kad, kaip ir „Labas", posakis „Eik po velnių!" taip pat yra prisilietimas, ir kartais, negalėdami pelnyti pirmojo – teigiamo – prisilietimo, žmonės pasitenkina antruoju, neigiamu.

[23] Spitz, René. *Hospitalism, Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood.* Psychoanalytic Study of the Child 1 (1945): 53–74.

Kai kurių žmonių tėvo ego neleidžia priimti atviro ar tiesaus pripažinimo, reikalaudamas labiau užmaskuotų jo formų. To pavyzdys galėtų būti atmetanti susižavėjimo jos išvaizda išraiškas moteris, kuri tai interpretuoja kaip seksualinį priekabiavimą. Tačiau ji mielai priima komplimentus apie jos siuvimo talentą, nors ir paslapčia dėl to įsižeidžia. Dėl vienų ar kitų priežasčių negebantys pasiekti ar priimti tiesioginio pripažinimo žmonės yra linkę pasiekti pripažinimą žaisdami žaidimus, kurie yra turtingas prisilietimų šaltinis.

Struktūros alkis

Patenkinti *struktūros alkį* yra socialinis žaidimo privalumas. Norėdamas tai padaryti, žmogus siekia dalyvauti socialinėse situacijose, kuriose prisilietimų pelnymo tikslais laikas yra organizuojamas. Struktūros alkiu laikomas poreikis sukurti socialinę situaciją, kurioje individas gali sąveikauti su aplinkiniais. Šis *laiko struktūrizavimo* poreikis yra išplėtotas stimulo alkis, todėl jį galima laikyti sudėtingesne šio bazinio poreikio forma. Žaidimuose laikas struktūrizuojamas įvairiais būdais. Pavyzdžiui, žaidimas „Jei ne dėl tavęs..." sukuria didžiulę laiko struktūrą, pasižyminčią nesibaigiančiais abipusiais kaltinimais. Jis taip pat leidžia sukurti papildomą laiko struktūrą, nes atsiranda galimybė tokioms *pramogoms*[24] kaip „Jei ne dėl jo (jos)...", žaidžiama su giminėmis ir kaimynais, ir „Jei ne dėl jų...", žaidžiama baruose ar bridžo klubuose.

Pozicijos alkis

Patenkinti *pozicijos alkį* laikoma egzistenciniu žaidimų privalumu. Pozicijos alkis yra poreikis ginti tam tikras esmines,

[24] Pramoga yra eilė paprastų, papildomų transakcijų, kurios susijusios su vieninteliu objektu.

visą gyvenimą išliekančias *egzistencines pozicijas*. Jas iliustruoja tokie teiginiai kaip „Aš niekam tikęs", „Jie niekam tikę" ar „Visi yra niekam tikę". Jos patenkinamos pasitelkiant vidines transakcijas, vykstančias žaidėjo galvoje tarp jo ir kito asmens (dažniausiai tėvo). Pozicijos alkis patenkinamas iš vidaus, dažniausiai iš tėvo ego, kylančių prisilietimų ar pripažinimo.

Taigi pasibaigus žaidimui „Prievartautojas (-a)"[25], žaidėjai grįžta namo, ir Meri veikiausiai sau pasakys: „Tai tik įrodo, kad vyrai tikri gyvuliai, kaip tėvelis ir sakė!", o jos tėvo ego atsakys: „Šaunuolė mano maža mergaitė!" Ši vidinė transakcija turi prisilietimo vertės ir tuo pat metu sustiprina egzistencinę žaidėjos poziciją. Kaip vėliau bus aptariama plačiau, kiekvienas žaidimas turi papildomą poveikį – jis gali patobulinti žmogaus scenarijų ar gyvenimo planą.

Žaidimas suteikia žaidėjams prisilietimų be *intymumo* grėsmės. Teorija teigia, kad du ar daugiau žmonių gali kurti laiko struktūrą tik *darbo, ritualų, pramogų, žaidimų, užsisklendimo* ar *intymumo* metu. Intymumo – socialinės situacijos, kurios nevaržo kiti išvardyti laiko struktūrizavimo elementai, – metu prisilietimai teikiami tiesiogiai, todėl yra patys stipriausi. Intymumas gali gąsdinti, nes jis prieštarauja tėvo ego nustatytiems apsikeitimo prisilietimais draudimams. Taigi žaidimas yra kruopščiai subalansuota procedūra, padedanti gauti prisilietimų, kurių nekritikuoja tėvo ego.

Svarbu paminėti, kad prisilietimų galima gauti ir nesiimant žaidimų, kurie iš esmės yra gudravimo būdas, ir kad žaidimų – priimtino metodo sulaukti stimuliacijos – išmokstama vaikystėje stebint tėvus. Taigi, atsisakydamas žaidimų, žmogus

[25] Žr. „Prievartautojas (-a)".

turi rasti alternatyvų būdą, kaip gauti prisilietimų ir planuoti laiką, tačiau iki tol jis bus apimtas nevilties, primenančios Spitzo stebėtą išsekimą[26], kuris pasireikšdavo, kai vaikai negaudavo pakankamai prisilietimų.

Du žaidimus aptarsime išsamiau. Pirmasis yra „lengva" (pirmojo lygmens) žaidimo, vadinamo „Kodėl tau ne... – Taip, bet", versija; antrasis – „vidutinio sudėtingumo" (antrojo lygmens) žaidimas „Prievartautojas (-a)". Žaidimo *lengvumas* ar *sudėtingumas* nurodo jo intensyvumą ir galimą žalą. Pirmojo lygmens žaidimo versija yra „lengva", arba „švelni", trečiojo lygmens versija – „sudėtinga", arba „sunki".

Žaidimas „Kodėl tau ne... – Taip, bet" dažniausiai žaidžiamas ten, kur tik žmonės susiburia į grupes, ir dažniausiai vyksta taip: ponios Blek ir Vait yra pradinės mokyklos mokinių mamos.

VAIT: Žinoma, aš labai norėčiau dalyvauti Tėvų ir mokytojų asociacijos susitikime, tačiau negaliu rasti auklės. Ką man daryti?

BLEK: Kodėl tau nepaskambinus Merei? Ji mielai prižiūrėtų tavo vaikus.

VAIT: Ji miela mergaitė, tačiau per jauna.

BLEK: Kodėl tau nepaskambinus auklių firmai? Ten dirba patirties turinčios moterys.

VAIT: Taip, bet kai kurios iš tų pagyvenusių moterų atrodo per daug griežtos.

BLEK: Kodėl tau neatsivedus vaikų į susitikimą?

VAIT: Taip, bet aš jausčiausi labai nepatogiai, jei būčiau vienintelė atsivedusi vaikus.

[26] Išsekimas mikroskopiniame lygmenyje pasireiškia kaip centrinės nervų sistemos audinių dehidratacija ir susitraukimas. Išsekimo simptomai: apatija, krentantis svoris ir galiausiai mirtis.

Galiausiai po keleto tokių transakcijų stoja tyla, kurią veikiausiai sutrikdo kito žmogaus nuomonė, pavyzdžiui:

GRYN: Iš tiesų nelengva planuoti veiklą, kai turi vaikų.

Žaidimas „Kodėl tau ne... – Taip, bet" buvo pirmasis, kurį analizavo Berne'as. Jis patenkina visas tris žaidimo sąvokos dalis. Tai transakcijų eilė, turinti pradžią (klausimą) ir pabaigą (susierzinimo tylą). Žaidimas turi paslėptą motyvą, nes socialiniame lygmenyje tai dviejų suaugusiojo ego klausimų ir atsakymų eilė, tačiau psichologiniame lygmenyje klausinėja reiklus, nuolat prieštaraujantis, nesugebantis greitai ir veiksmingai išspręsti problemos vaiko ego, o jam atsako vis labiau suirztantis tėvo ego, kuris siekia padėti, tačiau negali išsikapstyti iš keblios padėties.

Galiausiai žaidimo atlygis yra toks: tai turtingas prisilietimų šaltinis, nes žmonių susibūrimuose jis sukuria lengvai panaudojamą laiko struktūrą. Jis taip pat sustiprina egzistencines grupę sudarančių žmonių pozicijas. Šiuo atveju pozicijos pavyzdys yra Gryn pareiškimas „Iš tiesų nelengva planuoti veiklą, kai turi vaikų". Vait žaidimas įrodo, kad tėviško elgesio (patarimų davėjo) tipas neatneša nieko gera ir visuomet siekia dominuoti prieš kitus, o kartu įtikina, kad turėti vaikų nėra didelis džiaugsmas, nes jie riboja veiklos galimybes. Blek žaidimas parodo, kad vaikai arba vaikiškai besielgiantys suaugusieji visuomet yra nedėkingi ir nelinkę bendradarbiauti. Egzistencinis žaidimo aspektas atitinka tiek Blek, tiek Vait scenarijus. Abi žaidėjos palieka žaidimą jausdamos pyktį arba prislėgtos, priklausomai nuo to, kuris jausmų uždarbis (žr. toliau) joms priimtinesnis. Po gana ilgos „Kodėl tau ne... – Taip, bet" ir panašių žaidimų sekos Blek ar Vait gali, kaip joms atrodytų, pagrįstai padaryti ką nors dras-

tiško, pavyzdžiui, padauginti alkoholio, apsilankyti psichinės sveikatos įstaigoje, mėginti nusižudyti ar paprasčiausiai pasiduoti.

„Kodėl tau ne... – Taip, bet“ gali žaisti beveik kiekvienas, tačiau psichologinis žaidimo „Prievartautojas (-a)“ turinys pritraukia kur kas mažiau individų. Tai seksualinis žaidimas, todėl jame turi dalyvauti vyras ir moteris, nors jis gali būti žaidžiamas ir tarp tos pačios lyties asmenų.[27] Paprastai šis žaidimas vyksta taip:

Vakarėlyje gana ilgai flirtavę vyras ir moteris atsiduria miegamajame, vyras skaito „Sekso džiaugsmus“.[28] Sujaudintas viliojančios situacijos, vyras žengia žingsnį ir mėgina pabučiuoti moterį. Moteris griežtai atstumia vyrą ir staiga išeina.

Čia vėl vyksta eilė transakcijų, šį kartą prasidedančių seksualiniu viliojimu ir pasibaigiančių seksualiniu atstūmimu. Socialiniame lygmenyje žaidimas primena tiesmuką, vyro etiketo pažeidimu pasibaigusį flirtą, kurį moteris atstumia vadovaudamasi savo įsitikinimais. Psichologiniame lygmenyje žaidimas vyksta tarp dviejų vaiko ego – moteris suvilioja ir pažemina vyrą.

Žaidimo atlygį vėlgi sudaro prisilietimai, sukurta laiko struktūra ir – egzistenciniu atžvilgiu – pozicijos „Moterys (vyrai) yra niekam tikę“ patvirtinimas, kurį lydi pyktis ar nusiminimas, priklausomai nuo to, kuris uždarbis (žr. toliau) pasirenkamas pagal scenarijų. Scenarijus šiuo atveju taip pat pakeičiamas, nes po gana didelio šio žaidimo epizodų skaičiaus jis gali baigtis žmogžudyste, išprievartavimu, savižudybe ar depresija.

[27] Zechnich, Robert. *Social Rapo – Description and Cure.* Transactional Analysis Journal III, 4 (1973): 18–21.

[28] Comfort, Alex, ed. *The Joy of Sex.* New York: Crown Publishers, 1972.

Su žaidimų atlygiu yra susijusi koncepcija, vaizdingai vadinama *pašto ženklų mainais*. Pašto ženklais keičiasi arba, kitaip tariant, išgyvena apsimestinius jausmus, tokius kaip liūdesys ar kaltė[29], žaidimus žaidžiantys žmonės, kurie juos renka ir taupo. Tuomet, kai jų sukaupiama pakankamai, jie gali būti iškeičiami į nemokamą emocinį protrūkį, išgertuves, mėginimą nusižudyti ar kokį kitą svarbų scenarijaus įvykį.

Uždarbis yra individo keičiamų pašto ženklų rinkimo pagrindas arba priežastis. Pavyzdžiui, žmogus, kurio egzistencinė pozicija yra „Aš esu niekam tikęs", gali nuolatos didinti savo menkos savigarbos uždarbį rinkdamas pilkus pašto ženklus, tuo tarpu asmuo, kurio pozicija yra „Tu esi niekam tikęs", gali daryti tą patį pasitelkdamas pykčio uždarbį, rinkdamas pykčio (raudonus) pašto ženklus.

Vaidmenys ir lygmenys

Kaip jau minėta, žaidimai gali būti lengvi ir sudėtingi. Pateiktasis „Kodėl tau ne... – Taip, bet" pavyzdys yra švelniausia (pirmojo lygmens) žaidimo versija, nes ji palyginti nepavojinga. Sudėtingą (trečiojo lygmens) šio žaidimo versiją iliustruoja alkoholikas, kuris iki gyvenimo pabaigos į bet kokį pasiūlymą atsako „Taip, bet".

Trečiojo lygmens žaidimuose galimi netgi fiziniai sužeidimai. Anksčiau aprašytas žaidimas „Prievartautojas (-a)" yra antrojo lygmens. Pirmojo lygmens „Prievartautojas (-a)" paprastai žaidžiamas kokteilių vakarėliuose ir susideda iš flirto bei paže-

[29] Neapsimestiniai jausmai yra susiję su įvykiais ir nėra linkę trukti ilgai, nebent išlieka jų priežastys. Vilties praradimas gali išlikti ilgiau po gilios netekties. Džiaugsmas ir pyktis pasižymi kulminacijos taškais ir atoslūgiais. Pyktis yra neapsimestinė ir labai svarbi emocija, tačiau jis gali būti laikomas uždarbio rūšimi, jei išlieka ilgiau nei jį sukėlę įvykiai.

minimų, tuo tarpu kur kas retesnė, trečiojo lygmens, žaidimo forma gali pasibaigti teismo rūmuose ar net morge.

Kiekvienas žaidimus žaidžiantis individas juose atlieka savo *vaidmenį*. Pavyzdžiui, Alkoholiko žaidime yra penki vaidmenys: Alkoholikas, Gelbėtojas, Persekiotojas, Atpirkimo ožys ir Sąsaja. Tačiau, kaip pažymi Karpmanas[30], trys vaidmenys yra pagrindiniai. Tai *Persekiotojas, Gelbėtojas* ir *Auka*.

[30] Karpman, Stephen B. *Script Drama Analysis*. Transactional Analysis Bulletin 7, 26 (1968): 39–43.

II skyrius
STRUKTŪRINĖ ANTRINĖS SISTEMOS ANALIZĖ

Scenarijų analizė reikalauja *antrinės sistemos struktūrinės analizės* supratimo, arba, kitaip tariant, vaiko ego struktūros analizės.[31]

Įsivaizduokime penkerių metų mergaitę Merę (2A schema), gebančią operuoti trimis ego būsenomis. Būdama tėvo ego būsenos (T_1) ji subara ir apkabina savo mažąjį broliuką, kaip tai daro jos mama; suaugusiojo ego, *mažojo profesoriaus,* būsenos (S_1) ji pateikia sudėtingų klausimų („Tėveli, kas yra seksas?", „Kam reikalingas kraujas?"); vaiko ego būsenos (V_1) ji elgiasi taip, kaip elgėsi būdama dvejų: kalba vaikiškai, patiria įniršio protrūkius ar voliojasi ant grindų.

Praėjus trisdešimčiai metų Merė (2B schema) vis dar sugeba būti trijų ego būsenų. Jos tėvo ego (T_2) rūpinasi vyru ar prižiūri naujagimį, suaugusiojo ego (S_2) moka ruošti maistą, operuoti apendicitą ir tiksliai prognozuoti įvykius bei žmonių elgesį, o jos vaiko ego (V_2) yra identiškas penkerių metų Merės atspindys. Viena iš trijų trisdešimt penkerių metų Merės vaiko ego būsenų veikia kur kas dažniau nei kitos dvi. Taigi Merės asmenybė, kokią ją pažįsta aplinkiniai, priklauso nuo to, kuri iš trijų galimų vaiko ego būsenų veikia dažniausiai.

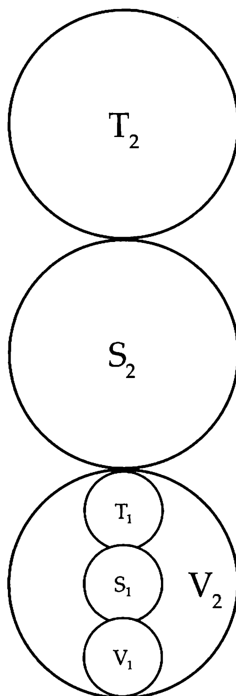
Jei vaiko ego (V_2) dažniausiai leidžia veikti (T_1), jos scenarijus veikiausiai buvo nulemtas tėvų elgesio, kai Merei buvo, pavyzdžiui, penkeri. Jos elgesys bus paremtas tėvų demonstruo-

[31] Antrinės sistemos struktūrinės analizės klausimu daugumos transakcinės analizės specialistų nuomonės išsiskiria, todėl toliau pristatau savo požiūrį.

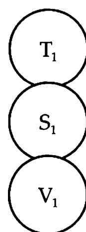
tais ir įpirštais pavyzdžiais. Ši vaiko ego būsena (T_1 esantis V_2) taip pat vadinama adaptuotuoju vaiko ego, nes ji susiformavo pagal tėvų reikalavimus. Žmonių, gyvenančių savo atžvilgiu pagal destruktyvius scenarijus, atveju ši ego būsena gali itin kontroliuoti psichiką ir elgesį, todėl ji taip pat vadinama *elektrodu*. Tokiais atvejais T_1 esantis V_2 dar vadinamas *burtininku* arba *žmogėdra*, mat gali atrodyti, kad ji turi nežemiškų galių, kokiomis pasakose pasižymi raganos ar žmogėdros. T_1 esantis V_2 taip pat vadinamas *kiauliškuoju tėvo ego*, nes verčia žmones jaustis nesveikais ir todėl, kad jo funkcija yra priversti žmones daryti tai, ko jie nenori. Ši ego būsena tėra naudinga tik situacijose, kuriose žmonės siekia engti kitus ar atimti vienas kito nuosavybę.

2 schema

B. Trisdešimt penkerių metų Merė (dešinėje).
T_2. Prižiūri naujagimį, rūpinasi vyru.
S_2. Gamina, tvarko finansus, skaito.
V_2. Dažniausiai veikia vienas iš trijų:
T_1. Adaptuotasis vaiko ego, elektrodas, ragana ar kauliškasis tėvo ego.
S_1. Mažasis profesorius.
V_1. Tikras vaikas, princas ar princesė.



A. Penkerių metų Merė (žemiau).
T_1. Pabara mažąjį broliuką.
S_1. „Tėveli, kas yra seksas?“
V_1. Vaikiška kalba, įniršio protrūkiai.



Jei Merės vaiko ego (V_2) dažniausiai elgiasi kaip S_1, mažasis profesorius, ji pasižymės išskirtiniu smalsumu ir gyvybingumu, palyginti su emocionaliu, stipriu, galbūt net triuškinančiu V_1 elgesiu, kuris vadinamas *tikruoju vaiko ego*, arba *princu* ar *princese*. Tirdamas intuiciją, kai mėgino atspėti žmonių profesijas naudodamasis asmenine intuicija (žr. 39 psl.), Berne'as pirmiausia gilinosi į mažojo profesoriaus ego būseną.

Būdamas tikrojo vaiko ego būsenos (V_1), žmogus yra tarsi „užsivedęs" ar išgyvena potyrių kulminaciją. Kai kurių žmonių vaiko ego yra ypač natūralus ir neapsimestinis, tačiau, visuomenei griežtai smerkiant tokią elgesio formą, tik saujelės žmonių vaiko ego yra toks ryškus. Iš esmės ūmi psichozė, kurios metu sutrikęs tikrasis vaiko ego visiškai perima kontrolę, yra tikrojo vaiko ego prasiveržimas po ilgalaikio tėvo ego dominavimo.

Labai svarbu nesupainioti trisdešimt penkerių metų Merės tėvo ego (T_2) ir tėvo ego – vaiko ego būsenoje (T_1 esančio V_2). Abi šios ego būsenos išoriškai panašios tam tikrais tėviško elgesio modeliais, pavyzdžiui, grasinimu pirštu bei žodžiais „privalėti", „turėti" ir t. t. Tačiau tiriant detales išryškėja svarbių skirtumų. T_1 esantis V_2 yra maža mergaitė, besielgianti kaip mama, tuo tarpu T_2 *yra* mama.

T_1 esantis V_2 nori būti panašus į mamą, todėl ją imituoja („Jonuk, žiūrėk, kad būtum geras") ir tuo pat metu nuolat stebi, ar tėvai rodo pritarimo ženklus („Kaip man sekasi, mamyte?").

Skirtumai tarp tėvo ego (T_2) ir kiauliškojo tėvo ego, blogosios raganos, žmogėdros, elektrodo ar adaptuotojo vaiko ego (T_1 esančio V_2) turi būti kruopščiai išnagrinėti.

Išoriškai šios ego būsenos panašios: abi jos yra tėvo ego būsenos ir visiškai perimtos iš kitų. Abi pasižymi priežiūros ir ap-

saugos savybėmis. Pagrindinis skirtumas tarp jų yra galia, vertė žmogiškuose santykiuose ar, nevartojant mokslinių žodžių, – gerumas.

Tėvo ego būsena (T_2) taip pat vadinama puoselėjančiuoju tėvo ego. Šios ego būsenos funkcijos (žr. 3 schemą), be kitų, – prižiūrėti bei saugoti, ir jos atliekamos tiek veiksmingai, tiek įtikinamai. Tuo tarpu kiauliškasis tėvo ego nėra nei iš tiesų prižiūrintis, nei apsaugantis.

Pavyzdžiui, puoselėjantysis tėvo ego pasakys: „Pasirūpink savimi, nemylėk vyro, kuris tavęs negerbia", tuo tarpu kiauliškasis tėvo ego patars: „Rūpinkis savimi, visi vyrai yra kiaulės". Žmogaus viduje puoselėjantysis tėvo ego gina tikrąjį vaiko ego nuo kiauliškojo tėvo ego. Tarkim, jei kiauliškasis tėvo ego sako: „Tu esi kvailas (-a)", puoselėjantysis tėvo ego paprieštarauja: „Neklausyk jo, tu esi labai protingas (-a), ir aš tave myliu".

Skirtumą tarp T_2 ir T_1 esančio V_2 aiškiai iliustruoja policininkai, nes dėl savo darbo specifikos didelę laiko dalį jie turi vadovautis tėvo ego. Kai kurie įprastai veikia būdami puoselėjančiojo tėvo ego būsenos ir yra vadinami tvarkos sergėtojais, nes saugo ir prižiūri žmones, kuriems tarnauja, o pastarieji savo ruožtu juos gerbia ir vertina. Kiti veikia būdami kiauliškojo tėvo ego būsenos ir „saugo" žmones ne tik nuo to, kas jiems nepavojinga, bet ir nuo to, kas gali atnešti naudos. Jų „apsauga" paremta priespauda ir engimu, dažnai pastiprinta kyšiais, todėl šie pareigūnai yra pikti ir išsigandę, o žmonės, linkę išlaikyti juos piktus ir išsigandusius, patys jų bijo ir nekenčia.

Reikia patikslinti, kad labai tikėtina, jog engiančius įstatymus turintis ginti ar į kampą įspraustas pareigūnas supyks ar išsigąs ir pasiduos kiauliškojo tėvo ego būsenai, taigi jo elgesiui

itin didelės įtakos turi darbo sąlygos. Apibendrinant, skirtumai tarp puoselėjančiojo ir kiauliškojo tėvo ego būsenų yra akivaizdžiausi policininko darbe.

Kiauliškojo tėvo ego būsenos apimti žmonės nėra nei įtikinantys, nei galingi, išskyrus atvejus, kai dominuoja prieš kitą individą. Niekas nesižavi fundamentalistiško Berklio gatvės pamokslininko šventojo Huberto „pragaru ir prakeikimais". Viskas yra gerai, kol jis neturi valdžios, tačiau jei turėtų galios bendruomenėje, kaip daugelis kitų kiauliškojo tėvo ego būsenos apimtų žmonių, jis išties būtų bauginantis. Daug vyrų ir kelios moterys turėjo tokios valdžios ir sukėlė neapsakomų kančių milijonams žmonių. Be valdžios jie būtų likę maži, išsigandę, pamišę dėl savo kiauliškojo tėvo ego ir, svarbu pabrėžti, visuomet kupini gerų norų bei įsitikinę, kad savo veiksmais saugo ir puoselėja kitus. Galia kiauliškąjį tėvo ego paverčia pavojingu, engiančiu ir destruktyviu. Netekę savo galios, blogi žmonės vėl gali atrodyti sveiki, nors ir išsigandę ar pikti.

Apibendrinant kiauliškasis tėvo ego iš tiesų yra išsigandęs ar piktas vaiko ego, mėginantis apsaugoti ir prižiūrėti, tačiau patiriantis nuolatinę nesėkmę, tuo tarpu puoselėjantysis tėvo ego yra pasitikintis savimi, mylintis ir kompetentingai atliekantis apsaugos ir priežiūros funkcijas.

Tėvo ego būsena vaiko ego būsenoje (T_1) yra tarsi fiksuota ego būsena, nepasiduodanti pokyčiams ar neverta keisti. Kitaip nei tėvo ego (T_2), kuris, kaip jau paaiškinta anksčiau, laikui bėgant keičiasi, su T_1 esančiu V_2 geriausia susitvarkyti jį sustabdant. Terapijos kontekste tai reiškia, kad iš T_1 esančio V_2 turi būti atimama bet kokia galimybė veikti ir neleidžiama daryti įtakos likusiai asmenybei.

3 schema

Ego būsenos, jų pavadinimai ir funkcijos

Ego būsena	Pavadinimai	Funkcijos
T_2	Puoselėjantysis tėvo ego	Priežiūra Apsauga Geroji magija Intymumas
S_2	Suaugusiojo ego	Racionalumas Logika Sąmoningumas
V_2 — T_1	Piktasis burtininkas, adaptuotasis vaiko ego, elektrodas, kiauliškasis tėvo ego	Blogoji magija Priespauda, engimas
V_2 — S_1	Mažasis profesorius	Intuicija Sąmoningumas
V_2 — V_1	Tikrasis vaiko ego, princas, princesė	Spontaniškumas Intymumas

Suaugusiojo ego būsena vaiko ego būsenoje (S_1) vadinama mažuoju profesoriumi, nes ši asmenybės dalis, intuicija, geba itin tiksliai suvokti pagrindinius tarpasmeninius santykius sudarančius kintamuosius (3 schema). Šis supratimas atsiskleidžia per gebėjimą aptikti tikrąją (paslėptąją) transakcijų reikšmę. Mažasis profesorius geba suprasti tai, ką praleidžia antrinės sistemos suaugusiojo ego (S_2). Nepaisant to, kituose, ne su psichologinėmis transakcijomis susijusiuose, reikaluose mažasis profesorius veikia turėdamas ribotą informacijos kiekį. Puiki analogija, siekiant iliustruoti šį teiginį, yra itin sumanus kaimo gyventojas, gebantis kuo geriausiai susidoroti su bet kokia iškilusia asmenine situacija savo gimtajame kaime, tačiau atvykęs į didmiestį paprasčiausiai nesugeba įveikti kur kas sudėtingesnių, reikalaujančių didelio kiekio jam neprieinamos informacijos, situacijų.

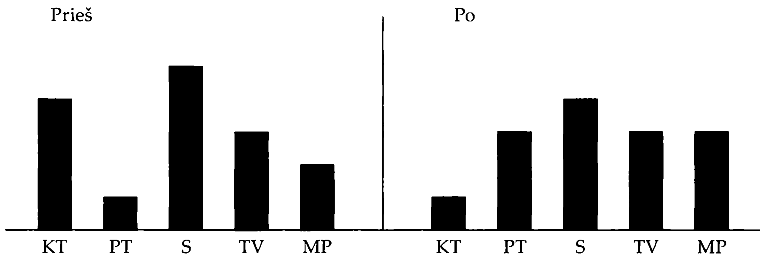
Egogramos

Dar viena ypač naudinga transakcinės analizės koncepcija yra egograma.[32] Tai paprasta diagrama, iliustruojanti santykinį kiauliškojo tėvo (KT), puoselėjančiojo tėvo (PT), suaugusiojo (S), tikrojo vaiko (TV) ir adaptuotojo vaiko (AV) ego stiprumą (4 schema). Ši diagrama naudinga, nes vienu žvilgtelėjimu parodo, kurios ego būsenos linkusios dominuoti asmenybėje. Ją taip pat galima panaudoti asmenybės pokyčiams iliustruoti ar dviejų žmonių santykiams palyginti.[33]

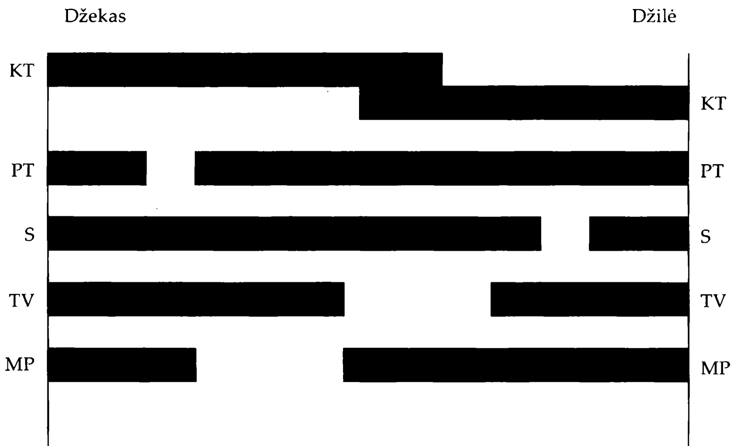
[32] Dusay, John M. *Ego Games and the Constancy Hypothesis.* Transactional Analysis Journal II, 3 (1972): 37–41.

[33] Karpman, Stephen B. *Fingograms.* Transactional Analysis Journal III, 4 (1973): 30–33.

4 schema



A. Džeko egograma prieš ir po terapijos



Santrumpos: kiauliškasis tėvo ego – KT; puoselėjantysis tėvo ego – PT; suaugusiojo ego – S; tikrasis vaiko ego – TV; mažasis profesorius – MP*.

B. Santykių egograma

* Dusay'aus originalioje egogramoje parodomas adaptuotasis vaikiškasis ego, ne mažasis profesorius. Su derama pagarba jo darbui, AV pakeičiau MP, kadangi, mano nuomone, KT ir AV yra ta pati ego būsena.

2 DALIS
SCENARIJŲ ANALIZĖ

III skyrius
EDIPO KOMPLEKSO PERSVARSTYMAS

Scenarijus iš esmės laikomas pradiniu gyvenimo kelio planu. Lygiai kaip teatro tragedijose, gyvenimo scenarijus yra paremtas Aristotelio dramos principais. Pasak Aristotelio, geros tragedijos siužetą sudaro trys dalys: prologas, kulminacija ir atomazga. Jei pavyzdžiu laikytume į savižudybę vedančią depresiją, tuomet žmogaus gyvenimo prologas yra jo ar jos vaikystė, o pagrindiniai veikėjai – jis (ji) ir jo (jos) tėvai. Kulminacija yra laikotarpis suaugusiojo amžiuje, kai žmogus priešinasi scenarijui ir išvengia savo likimo arba prieina atomazgą (savižudybę), taip pasiekdamas (-a) laimę. Tačiau kulminacijos situacija itin nestabili. Ji simbolizuoja kovą tarp dviejų šalių: scenarijaus, arba į save nukreipto destruktyvumo tendencijos, ir troškimo išvengti atomazgos. Taigi kulminaciją laimingų santykių ar klestėjimo laikotarpio pavidalu staiga pakeičia atomazga, kai žmogus liaujasi priešintis scenarijui ir likimui leidžiama eiti savo keliu – depresija laimi, žmogų apima nusivylimas, beviltiškumas ir galiausiai jis ar ji nusižudo.

Be minėtų trijų dalių, anot Aristotelio, geros dramos siužete tragiškasis herojus yra geras žmogus, kuris įvykdo tragišką klaidą (*hamartia*).[34] Tragiškoji klaida tragedijoje yra tarsi pasivaikščiojimas

[34] Aristotle. *Poetics*. New York: The Modern Library, 1954.

tamsoje[35], kai tragiškasis herojus siekia tikslo, tačiau jo veiksmai nulemia visiškai priešingą rezultatą (*peripeteia*). Po to, kai veikdamas tamsoje herojus nulemia savo paties pralaimėjimą, jis staiga „suvokia tiesą, kuri atveria jam akis tarsi staigus žaibo blyksnis tamsoje" (*anagnorisis*)[36]. Tuo momentu jis suvokia, ką sau padarė.

Kai kurių žmonių gyvenimai eina tuo pačiu keliu, kurį Aristotelis aprašo kaip „geros" tragedijos siužetą, todėl šių žmonių scenarijai vadinami *hamartiniais*. Jų gyvenimus gaubia visiška tamsa, ir jie tegali sekti kažkieno kito nurodymus, kurie veda į susinaikinimą. Kai kurie patiria prabudimą, kurio metu suvokia, kas jiems nutiko, kai jau yra per vėlu arba prieš pat mirtį. Kiti miršta taip niekuomet ir nesužinoję, ką gyvenimas jiems buvo parengęs[37]. Jų žiūrovai su siaubu stebi negalėdami sustabdyti artėjančios tragiškos pabaigos; aiškiai matantiems, kas vyksta, stebėtojams gali atrodyti, kad pagrindinis veikėjas savanoriškai ir net noriai naikina save. Alkoholizmas ir priklausomybė nuo kitų medžiagų, visą gyvenimą trunkanti depresija, kuri baigiasi savižudybe, beprotybė – visos šios būklės pasižymi hamartinių scenarijų savybėmis.

Įžvelgus panašumų tarp šiandieninio gyvenimo kelio ir antikinės Graikijos tragedijų, žmonių negalavimai tampa aiškesni ir suprantamesni nagrinėjant Aristotelio ir vėliau – Freudo mintis apie tragedijas.

Visuose tragiškuose scenarijuose ir konkrečiai *Oedipus Rex** tragedijoje visiems puikiai pažįstamas herojus įvykdo kai ką, kas

[35] Frumker, Sanford C. Hamartia: Aristotle's Meaning of the World & Its Relation to Tragic Scripts. Transactional Analysis Journal III, 1 (1973): 29–30.

[36] Lucas, F. L. *Tragedy, Serious Drama in Relation to Aristotle's Poetics*. London: Hogarth Press, 1971, 109–123.

[37] Esu skolingas padėką Sanfordui Frumkeriui už išsamų *harmatia* koncepcijos išaiškinimą.

* Karaliaus Edipo.

žiūrovams iš anksto žinoma ir kas vėliau sąlygoja nepermaldaujamas, iš anksto nuspėjamas, lemiamas pasekmes. Herojus tarsi vaikšto ant bedugnės krašto užrištomis akimis. Iš pat pradžių žiūrovai žino apie neišvengiamą herojaus baigtį ar pasikeitusią fortūną, tačiau jie vis tiek žavisi ne tik tuo, kokie panašūs yra tragedijos ir jų pačių gyvenimo įvykiai, bet ir tuo, kaip nuspėjamai atsiskleidžia scenarijus.

Ne tik daugelis žiūrovų iš anksto žino apie tragiškus Sofoklio *Edipo* poelgius ir jų pasekmes, bet ir pačioje tragedijoje trys orakulai išpranašauja tą patį: Edipas nužudys savo tėvą ir nulems kraujomaišą. Tiresijus taip pat išpranašauja šiuos įvykius sakydamas:

Tačiau paaiškės, kad [Lajaus žudikas] kilęs iš Tėbų
Toks apreiškimas nepatenkins aklo žmogaus
Kuris dabar jau praregėjo; skurdžius, kuris dabar jau praturtėjo.[38]

Visos tragedijos pranašystės išsipildo, o jų neišvengiamumas dar labiau sustiprina žavėjimąsi Edipo tragedija.

Lygiai taip pat yra ir scenarijų atveju – galimi įvykiai mėginami nuspėti. Štai kartą pas mane apsilankė keturiasdešimt penkerių metų vyras ir pasakė, jog yra įsitikinęs, kad jo alkoholizmą prieš penkiolika metų išpranašavo Siamo išminčius ir kad būtent tai yra jo negalavimo priežastis. Jis paaiškino, kad būdamas jaunas jis lankėsi Siame ir susitiko su vietiniu žyniu. Persimetęs su juo vos keletu žodžių, senolis išpranašavo, kad vyras mirs būdamas alkoholikas. Praėjus penkiolikai metų vyras pajuto nenugalimą potraukį alkoholiui ir pabūgo, jog iš tiesų

[38] Sophocles. *The Oedipus Cycle*. New York: Harcourt, Brace and World, 1949.

mirs būdamas alkoholikas. Jis suvokė (jo suaugusiojo ego žinojo), kad alkoholizmo priežastis negalėjo būti senolio pranašystė, tačiau, nepaisant to, jautė (jo vaiko ego tikėjo), kad tai tiesa ir kad jis bejėgis prieš akivaizdžiai neišvengiamą rezultatą. Šis žmogus buvo tarsi scenoje vykstančios tragedijos stebėtojas. Jo gyvenimo įvykiai rutuliojosi pagal orakulo pranašystes, o jam beliko stebėti, kaip ir Edipas netikėdamas stebėjo Tiresijo pranašystės išsipildymą.

Scenarijus yra gyvenimo planas, kurio rėmuose telpa žmogui svarbūs įvykiai. Šį planą nulemia ne dievai – jo šaknys slypi ankstyvoje vaikystėje ir neapgalvotuose vaiko sprendimuose. Galima spėti, kad pirmiau aprašyto alkoholiko atveju senas išmintingas žmogus pastebėjo paciento polinkį į savęs naikinimą, kuris vėliau jo gyvenime iš tiesų atsiskleidė. Gana dažnai tokie žmonės kaip ligoninės priimamojo darbuotojai, kuriems tenka bendrauti su daugybe žmonių, pastebi į save nukreipta destrukcija paremtus gyvenimo kelius kur kas anksčiau, nei patys veikėjai juos suvokia. Scenarijus valdo žmogaus elgesį nuo vėlyvosios vaikystės visą likusį gyvenimą, nustatydamas bendrus, tačiau pačius svarbiausius, kontūrus, taigi išsilavinęs stebėtojas dažnai geba gana tiksliai nustatyti ir prognozuoti žmogaus gyvenimo kelio kryptį.

Tų, kurie yra girdėję mažų vaikų, vėliau tapusių inžinieriais, teisininkais ar gydytojais, gyvenimo planus, paprastai nestebina vaikystėje priimtų sprendimų koncepcija. Sėkmės ir laimėjimų požiūriu suprantama, kad vaikas dažnai priima sprendimus apie savo karjerą, tačiau šis teiginys kur kas labiau stebina, jei vartojamas be išankstinės nuostatos apie laimėjimus, t. y. alkoholiką ir savižudį laikant lygiais inžinieriui ir teisininkui.

Prieš Freudui aprašius *Oedipus Rex*, sprendžiant iš jo komentarų *Sapnų interpretacijose*[39], mitas buvo laikomas likimo tragedija, „kurios tragiška pabaiga, manoma, slypi kontraste tarp aukščiausios dievų valios ir tuščių žmonijos pastangų išvengti jai gresiančio blogio". Šis likimo požiūris kilo iš Aristotelio „Poetikos"[40]. Freudas atmetė šį požiūrį pasilikdamas prie savo hipotezės, teigiančios, kad auditoriją labiau jaudina ne likimo tragedijos, o kraujomaišos turinys.

Freudas teigė, kad dažnas jo vyriškosios lyties pacientų troškimas nužudyti savo tėvus ir sugulti su motinomis turi savo analogijų pasakojime apie Edipą.[41] Pasak Freudo, Edipo tragedija yra netiesioginės baimės ir gailesčio šaltinis, nes ji atspindi pagrindinę namų dramą, kurią išgyvena visi su tėvais augantys vaikai.

Tačiau, analizuojant Edipo komplekso scenarijų, vertėtų labiau susitelkti ties nulemtu, išpranašautu ir vis dar vykstančiu karaliaus Edipo likimo aspektu. Tai paskatintų skaitytoją stebėti ir dar kartą apmąstyti Freudo atmestą teoriją, teigiančią, kad žinia, kurią žiūrovai gauna iš tragedijos, ir patirtis, kuri juos giliai sujaudina, iš tiesų yra suvokimas ir atsidavimas dieviškajai valiai bei savo bejėgiškumo žiūrint į akis likimui įsisąmoninimas.

Stebėtojo vaiko ego sujaudina tiek Edipo tragedijos ir jo paties gyvenimo namuose panašumas, tiek, regis, negrąžinamai atsiskleidę tam tikri specifiniai likimo nulemti įvykiai. Nagrinėdamas tiek graikų, tiek šiuolaikines žmonių tragedijas, stebė-

[39] Freud, Sigmund. *The Interpretation of Dreams*. Išspausdinta *The Basic Writings*. New York: Modern Library, 1938.

[40] Aristotle. *Poetics*. New York: The Modern Library, 1954.

[41] Freud, Sigmund. *The Interpretation of Dreams*. Išspausdinta *The Basic Writings*. New York: Modern Library, 1938.

tojas psichologas sužino (ar bent turėtų sužinoti), kad žmonės pasiduoda tam tikrų savo namų dievybių – savo tėvų – valiai, prieš kurių įsakymus jie yra bejėgiai, todėl aklai jais remiasi visą gyvenimą, net jei kartais jie lemia susinaikinimą.

IV skyrius
EGZISTENCINIAI VAIKŲ KEBLUMAI

Kiekviena žmonių karta sukuria primityvų produktą – sveiką vaiką. Todėl vaikai automatiškai gimsta itin keblioje situacijoje, nes visuomet egzistuoja neatitikimas tarp galimybių, kuo jie galėtų tapti, ir to, ką jiems leidžiama pasiekti. Prieštaravimas gali būti didžiulis – kai kurių vaikų potencialas nužudomas vos jiems gimus, tuo tarpu kitiems vaikams gali būti leidžiama tobulėti ir pasiekti įvairių laimėjimų.

Scenarijus paremtas jauno žmogaus suaugusiojo ego sprendimu, kuris priimamas remiantis visa tuo metu prieinama informacija ir kuris nustato, kad tam tikra pozicija, lūkesčiai ir gyvenimo kelias yra pagrįstas egzistencinių keblumų, kuriuos patiria jaunas žmogus, sprendimas. Keblumų kyla dėl konflikto tarp jo paties autonominių tendencijų ir artimiausių šeimos narių nustatomų draudimų.

Didžiausia įtaka ir spaudimas kyla iš tėvų vaiko ego (5A schema). Kitaip tariant, tėvų vaiko ego būsena yra pagrindinis, lemiamas veiksnys formuojantis scenarijui.

Burtininkai, žmogėdros ir prakeikimai

Pasakų pasaulis suteikia naudingų detalių apie asmenybę. Pasakose paprastai veikia piktasis burtininkas, arba žmogėdra, bei gerasis burtininkas, arba fėja krikštamotė ar riteris sergėto-

jas[42]. Šis faktas, kaip ir Edipo tragedijos atveju, yra tikslus, intuicija paremtas spėjimas. Burtininkus namuose, žinoma, simbolizuoja motinos ir tėvai. Tai reiškia, kad kai kuriems vaikams motinos ir tėvai turi panašios įtakos kaip tiek geri, tiek pikti burtininkai, ir toks požiūris į tėvus gali tapti svarbiu veiksniu formuojantis vaikų asmenybėms.

Kiekvienas žmogus turi tris ego būsenas ir, norint suprasti žmogų, taip pat svarbu suprasti jo motinos ir tėvo ego būsenas (5A schema). Pagal į susinaikinimą vedančius scenarijus gyvenančių žmonių motinos arba tėvo vaiko ego (V_T arba V_M) greičiausiai pasižymi visomis piktojo burtininko savybėmis. Šis burtininkas, dar vadinamas tėvo ar motinos pamišusiu vaiko ego, atžalai turi didžiausios įtakos. Tokiais atvejais trejų ar ketverių metų vaikui vadovauja negincytinas, sutrikęs, išsigandęs, dažnai nepastovus ir visuomet iracionalus vaiko ego.

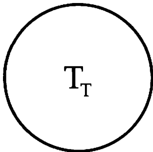
Crossman[43] pabrėžia, kad geruose namuose vaikas yra prižiūrimas, saugomas, jį augina jo tėvų tėvo ego būsena, o jų suaugusiojo ir vaiko ego vaidina kur kas menkesnius vaidmenis. Šie menkesni vaidmenys jokiu būdu negali būti laikomi nesvarbiais, nes tėvų suaugusiojo ego skatina atžalą mokytis logikos dėsnių, o vaiko ego yra ypač svarbus tėvams siekiant sužadinti ir padrąsinti tikrąjį atžalos vaiko ego. Bet kokiu atveju tėvų puoselėjantis tėvo ego neša sunkiausią vaiko ugdymo naštą, ir nei vaiko, nei suaugusiojo ego neleidžiama visiškai perimti situacijos kontrolės.

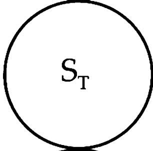
[42] Burtininkės (burtininkai) iš tiesų yra galingi vyrai ar moterys, savo galias galintys panaudoti geriems ar piktiems tikslams. Taigi šioje knygoje aš vartosiu „piktojo burtininko" ir „gerojo burtininko" terminus, tačiau jie neturi nieko bendra su lytimi. Toks terminų vartojimas ne tik tikslesnis, bet ir padeda išvengti dažno klaidingo terminų „motina ragana" ar „piktoji pamotė" aiškinimo, kurį motinos naudoja turėdamos omenyje save, kai iš tiesų šis terminas nurodo kiekvieno žmogaus ego būseną.

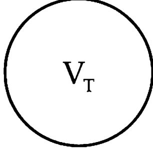
[43] Crossman, Patricia. *Permission and Protection*. Transactional Analysis Bulletin 5, 19 (1966): 152–53.

5 schema

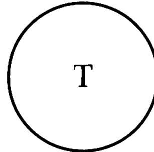
A. Scenarijaus matrica

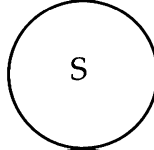


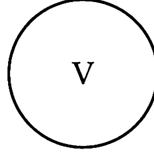




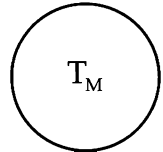
Tėvas

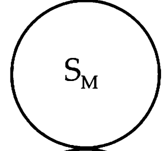


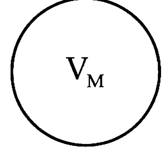




Atžala

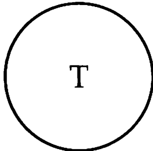


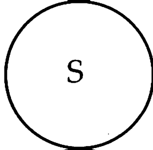


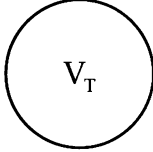


Motina

B. Scenarijus

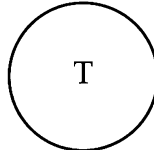


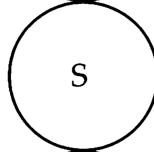


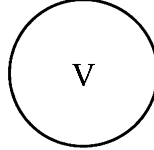


Tėvas

Tu man trukdai, nieko manęs neprašyk!

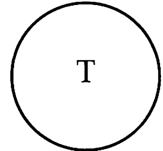


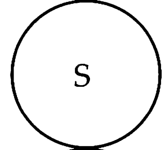


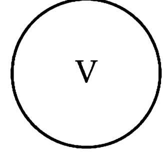


Mažoji našlaitė Enė

Gerai, tėveli. Aš nieko neprašysiu (nemaldausiu) (neverksiu)







Motina

Pagrindiniai puoselėjančiojo tėvo ego tikslai – padėti vaikui nesustoti pusiaukelėje, pasirūpinti atžala ir ją apsaugoti. Gimus kūdikiui puoselėjančiojo tėvo ego reakcija yra „Aš pasirūpinsiu tavimi, kad ir kas nutiktų". Šis puoselėjimo atsakas yra instinktyvus ir kartu išmoktas. Pavyzdžiui, ką tik pagimdžiusi kūdikį moteris turi keletą instinktyvaus elgesio modelių, tokių kaip maitinimas krūtimi, kurie užtikrina pagrindinę apsaugą. Tačiau vien tik instinktyvios priežiūros nepakanka visam vaiko augimo laikotarpiui, todėl visiškai saugiuose namuose būtina išmokta priežiūra ir adekvatus elgesys. Kuomet puoselėjantysis tėvo ego tinkamai atlieka apsaugos funkciją, tėviška priežiūra nustumia į šalį motinos ar tėvo vaiko ego poreikius. Puoselėjantysis tėvo ego leidžia vaikui būti savimi – laisvai judėti ir kalbėti, tyrinėti, vaiką minimaliai varžo draudimai.

Kita vertus, jei tėvai patys gyvena slegiančioje aplinkoje, pavyzdžiui, abu tėvai dirba po aštuonias valandas per dieną arba namuose auga dar aštuoni vaikai, ir šeima turi dalytis vieną kambarį, tuomet vaikas gali neturėti vietos ar galimybių išreikšti save. Tokioje situacijoje motinos ir tėvo vaiko ego sakys: „Liaukis! Netriukšmauk, nesitrankyk, nesijuok, nedainuok, nedūk!" Nors puoselėjančiajam tėvo ego tokia veikla kelia daug džiaugsmo, tėvo ar motinos vaiko ego sukyla ir užgožia puoselėjantįjį tėvo ego. Vystantis jaunėlio ego būsenoms, reakcijos, kurias vaikas mato savo tėvų elgesyje, taps jo paties tėvo ego. Jis įsimena tėvų atsakus, kurie kyla ne iš puoselėjančiojo tėvo, o besivaržančio, pikto ir išsigandusio vaiko ego. Šiuo atveju vaiko tėvo ego būsena atspindi motinos ar tėvo vaiko ego, ir ji vadinama piktuoju burtininku, elektrodu, pamišusiu vaiko ego ar kiauliškuoju tėvo ego.

Taigi *hamartiniuose-geniniuose* namuose už vaikų auginimą ir ugdymą yra atsakingas ne motinos ar tėvo – tėvo ego (T_T ar T_M), o pseudotėvo ego, kuris iš tiesų yra vaiko ego būsena (V_T ar V_M). Ji iš esmės nesugeba atlikti pagrindinių tėvo ar motinos funkcijų ir, kai vaiko ego tampa pseudotėvo ego, atžala paprastai susikuria išsiskiriantį scenarijų.

Kebli vaiko situacija *hamartiniuose-geniniuose* namuose iliustruota 5B schemoje. Šiame pavyzdyje ketverių metų mergaitės, kuri vėliau tapo mažąja našlaite Ene, tėvas leido savo vaiko ego (V_T) tapti pseudotėvo ego. Jo vaiko ego erzino dukters norai. Jis taip pat buvo įsitikinęs, kad geriausias būdas išugdyti mažos mergaitės charakterį ir per daug jos neišlepinti, – atsakyti jai viską, ko ji panorėdavo, ir pakeisti tai kuo nors kitu. Jei mažoji Kalėdų proga norėjo pliušinio meškiuko ir tėvas tai žinojo, jis nupirkdavo jai panašų mielą žaislą, kurio ji nenorėjo, manydamas, kad jai tai bus naudinga. Netrukus mergaitė suprato, kad jos norai niekuomet neišsipildydavo.

Keblumas buvo tas, kad aplinkybės, kurių ji visiškai negalėjo kontroliuoti, paversdavo viską, ko ji leisdavo sau trokšti, automatiškai nepasiekiamu. Ji išmoko, kad, neišsakius savo norų, jų išsipildymo galimybės padidėdavo. Enė taip pat pastebėjo, kad, net stengdamasi išlaikyti savo troškimus paslaptyje, kartais nevalingai juos išduodavo verkdama iš nusivylimo. Taigi norėdama, kad tėvas nepastebėtų ar nesuprastų jos norų, Enė nusprendė, jog verkimas nepageidautinas. Tėvas nuolat buvo laimingas, nes duktė nieko nenorėdavo, nieko neprašydavo ir, kuo nors nusivylusi, neverkdavo. Šis iš tėvo vaiko ego (V_T) kilęs *draudimas* tapo mergaitės tėvo ego (T_1). Maža mergaitė užaugo ir subrendo, tačiau kol neatsisakė savo scenarijaus, ilgai savyje

nešiojosi tėvo vaikišką draudimą „nieko manęs neprašyk“. Metų metus jis turėjo nepermaldaujamos įtakos visiems svarbiems jos sprendimams bei veiksmams.

Tėvai savo vaikams perduoda ribojančius draudimus bei atribucijas norėdami patenkinti savo poreikius. Kitas pavyzdys yra mažo berniuko motina, labai bijojusi agresyvių vyrų, mat jos pačios vyras ją mušė ir galiausiai paliko. Gimus sūnui ji nenorėjo, kad jis taptų agresyvus ir vyriškas. Taigi, siekdama paveikti jo elgesį, naudojo tokius draudimus kaip „nebūk agresyvus“, „nebūk pernelyg atkaklus“ ir atribucijas „tu esi švelnus“, „tu esi ramus“. Berniukas užaugo nevyriškas, pasižymintis moteriško vaidmens charakteristikomis. Jis buvo kitoks nei kiti berniukai, todėl šie iš jo šaipydavosi, ir anksčiau ar vėliau kažkas pavadino jį „žydru“, o jis žodį „žydras“ susiejo su homoseksualo sąvoka. Žodyne perskaitė, kad žodis „homoseksualas“ žymi vyrą, turintį lytinių santykių su kitais vyrais. Vieną dieną jis vaikštinėjo parke, prie jo priėjo vyras, ir juodu išgyveno homoseksualinius potyrius, kurie jam suteikė malonumo, todėl nuo to momento jis nusprendė, kad iš tiesų *yra* homoseksualus, ir tęsė savo gyvenimo kelią ta kryptimi. Taigi jis nukeliavo nuo draudimų ir atribucijų rinkinio iki sprendimo būti tuo, kuo neprivalėjo būti. Jo pasirinkimo tapti homoseksualiu nelėmė laisva valia; priimti šį sprendimą jį privertė tiek spaudimas namuose, tiek kitos išorinės aplinkybės. Jis negalėjo laisvai užmegzti seksualinių santykių su moterimis – scenarijaus analizė galiausiai jį išlaisvino ir suteikė galimybę pasirinkti seksualinius, meile paremtus santykius tiek su moterimis, tiek su vyrais.

Būtent taip spaudimas namuose metams bėgant susijungia su tam tikromis aplinkybėmis ir, remdamiesi tuo, žmonės prii-

ma gyvenimo sprendimus. Kai kurie vaikai verčiami būti nelaimingi, kvaili ar nevikrūs dėl panašių priežasčių.

Būtų iš tiesų įdomu paspėlioti, kodėl tėvas ar motina norėtų, kad jų vaikas taptų nerangus ar kvailas. Įsivaizduokite gimusį neplanuotą ar nelauktą vaiką. Tris vaikus jau pagimdžiusi motina nebenorėjo daugiau vaikų, tačiau vieną naktį pastojo, nes vyras namo grįžo gerokai padauginęs alkoholio ir ją išprievartavo. Vyras buvo nusiteikęs prieš abortus, todėl vaikas gimė, o gimdymas buvo itin sunkus. Motinai prireikė penkiolikos siūlių. Šis kūdikis nuo pat pradžių tapo susierzinimo šaltiniu. Visi jį laikė nevikriu; viskas prasidėjo netinkamai, o motinai jis priminė jos brolį, kuris taip pat buvo nevėkšla. Todėl ji dažnai galvodavo ir sakydavo: „Šitas vaikas visai kaip dėdė Čarlis – irgi visai nevikrus." Greitai tėvai pradėjo jį vadinti „nevėkšla", pašiepdami kaskart jam suklydus. Tėvų poreikius patenkino mintys, kad jų sūnus yra nevykėlis, nes tai suteikė jiems galimybę išlieti pyktį ir tinkamai juo nesirūpinti.

Draudimai

Draudimas, arba pasakų kalba – „prakeikimas", yra visiškas laisvo vaiko elgesio apribojimas arba vienoks ar kitoks jo varžymas. Tai visuomet yra veiklos paneigimas. Draudimai atspindi tėvų – vaiko ego (V_T ar V_M) baimes, norus, pyktį ir troškimus. Draudimai skiriasi savo dydžiu, intensyvumu, suvaržymo ribomis ir dalyvaujančiojo pykčio kiekiu. Kai kurie draudimai veikia mažą elgesio sritį, pavyzdžiui, „nedainuok", „nesijuok taip garsiai", „nevalgyk per daug saldainių". Kitų draudimų ribos labai plačios, pavyzdžiui, „nebūk laimingas", „nemąstyk", „nieko nedaryk".

Draudimų intensyvumas proporcingas nepaklusnumo pasekmėms. Taigi, jei draudimas „nebūk laimingas" yra labai intensyvus, menkiausia džiaugsmo išraiška gali lemti sunkias pasekmes. Tas pats draudimas gali būti minimaliai intensyvus, o tai reiškia, kad jam nepaklusus bus sulaukta menko nepritarimo. Elgesio draudimo ribos priklauso specifinio apibrėžto nuo piktosios pamotės arba žmogėdros požiūrio: draudimai gali būti „nemąstyk", nesidžiauk", nesimėgauk seksu", „nerodyk pykčio", „nebūk sveikas" arba „nepriimk pripažinimo", „neatstumk pripažinimo", „nepripažink kitų".

Pagal pykčio kiekį vieni draudimai turi destruktyvių ilgalaikių pasekmių, o kiti ne. Juos, kaip ir žaidimus, galima klasifikuoti pagal lygmenis. Pavyzdžiui, alkoholiko Bruto trečiojo lygmens draudimas buvo „niekada nesėdėk rankų sudėjęs". Tai buvo ne tik ilgalaikis, bet ir toks kupinas pykčio draudimas, jog galiausiai jis nebegalėjo dirbti labai nemėgstamo darbo ir griebėsi vienintelio ginklo – alkoholio – kuris, jo manymu, galėjo padėti.

Kita vertus, dauguma tėvų draudimų nėra nei destruktyvūs, nei ilgalaikiai pasekmių atžvilgiu. Pavyzdžiui, motina gali pasakyti vaikui: „Niekada neliesk elektros lizdo sienoje!" Šis pirmojo lygmens draudimas gali būti gana veiksmingas kontroliuojant vaiko elgesį, bet jis tikrai neatrodo kupinas pykčio. Šis draudimas veikiausiai tęsis tik tol, kol vaikas išmoks saugiai naudotis elektros prietaisais, nebent tai platesnio draudimo, tokio kaip „nieko neliesk" arba „nežaisk su elektros ir mechaniniais prietaisais – tai vyrų darbas", dalis.

Atribucijos

Tragiški scenarijai paprastai yra paremti negatyviais draudimais, kuriuos lydi sunkios bausmės. Tačiau vaikus taip pat stipriai veikia atribucijos. Ronaldo Laingo išplėtota atribucijų koncepcija paaiškina, kaip tėvai priverčia vaikus *daryti* dalykus, o ne jų nedaryti. Laingo žodžiais tariant:

Vienas iš būdų priversti kitą daryti tai, ko norima, yra įsakyti. Priversti kitą būti tuo, kuo norima, ar priversti jį manyti, kad jis yra (nepaisant to, ar tai yra tai, ko norima), kitaip tariant, priversti jį įkūnyti tam tikrą projekciją yra visiškai kas kita. Hipnozės (ar panašios būklės) metu žmogui nemėginama įteigti to, kuo jam būti, – jam įteigiama tai, kas jis yra. Tokios atribucijos dažnai yra galingesnės už įsakymus (ar kitas prievartos bei įtikinimo formas). Instrukcijos nereikia apibūdinti kaip instrukcijos. Susidariau įspūdį, kad daugelį savo ankstyviausių ir ilgiausiai išliekančių instrukcijų mes gauname atribucijų forma. Tam tikroje situacijoje mums buvo liepta elgtis tam tikru būdu. Tarkim, berniukas ar mergaitė ne tik instruktuojami būti geri ar blogi – jiems aiškiai pasakoma, kad jie yra geri ar blogi. Jie gali būti linkę tiek į viena, tiek į kita, tačiau jei jie yra viena ar kita, jiems nebereikia sakyti to, ką jau buvo leista suprasti. Geriausias būdas naudoti tokią komunikaciją veikiausiai nėra verbalinė kalba. Kai atribucijos yra skirtos instruktuoti ar uždrausti, ši funkcija gali būti atmesta, taip leidžiant tam tikrą klaidinimą, panašų į įteigimą hipnozės metu.

Žmogui gali būti liepiama kažką jausti ir neprisiminti, kad taip buvo liepta. Kodėl nepasakius jam tiesiai, jog jis tai jaučia? Dar geriau, žmogui stebint, pasakyti esančiam greta, kad tas žmogus tai jaučia.

Veikiamas hipnozės jis tai jaučia ir tuo pat metu nežino, kad jam buvo įteigta taip jaustis. Kiek iš to, ką mes paprastai jaučiame, mums buvo įteigta jausti hipnozės metu? Kiek iš to, kas mes esame, mums buvo įteigta hipnozės metu?

Tavo žodis man įsakymas. Tarpusavio santykiai gali turėti tiek galios, jog tu tampi tuo, kuo aš noriu, kad būtum. Man nereikia nieko sakyti. Atribucija – taip, kaip aš vartoju šį terminą, gali būti kinetinė, taktilinė, užuodžiama ar vizualinė. Tokia atribucija yra lygiavertė „absoliutaus paklusimo" instrukcijai.

Taigi, jei aš tave užhipnotizuosiu, nesakysiu „įsakau tau jausti šaltį". Aš leisiu tau suprasti, kad yra šalta. Tu iškart pajusi, jog tau šalta. Manau, kad dauguma vaikų pradeda savo kelią tokios būsenos.

Mes nupasakojame jiems situaciją; jie užima savo vietą erdvėje taip, kaip mes nurodome. Tuomet jie gali pasirinkti tapti mažyčiu savo galimybių, kurias mes pateikiame, fragmentu.

Tai, ką mes jiems išsamiai nupasakojame, manau, neturi didelės reikšmės.

Tai, kuo mūsų nurodymu jie yra, veikia kaip instrukcijos dramai – scenarijus.

Specialistas, naudojantis hipnozę, žino, ką jis daro, tuo tarpu mėgėjas – dažniausiai ne. Keletas tėvų šią techniką apibūdino kaip apgalvotą gudrybę.

Kur kas dažniau tėvai patys sutrinka, kai vaikas padaro X, o tėvai jam liepia daryti Y, tačiau pabrėžia, kad jis yra X.

„Aš visuomet stengiuosi padrąsinti jį susirasti naujų draugų, bet jis toks drovus. Ar ne, brangusis?"

„Aš vis kartoju jam, kad būtų atsargus, bet tu toks nerūpestingas, ar ne?"

Pateikiu ilgesnę Laingo citatą norėdamas parodyti jo iškalbą ir genialų mąstymą. Manau, kad jo knyga „Šeimos politika"[44] (iš kurios ir buvo cituota) yra neatsiejama nuo scenarijų supratimo.

Taigi atribucijos nusako vaikui, ką jis turi daryti, o draudimai nurodo, ko daryti nevalia, norint įgyti ir išlaikyti tėvų palankumą. Šios koncepcijos yra labai senõs elgesio modifikacijos programos dalis. Kai paklūstama atribucijoms, tai lemia pastiprinimą; kai nusižengiama draudimams, tai gresia bausmėmis. Šeimos pastiprinimo sistema leidžia kontroliuoti vaikų elgesį taip pat, kaip psichologai kontroliuoja žiurkių elgesį, pasitelkdami apdovanojimus ir bausmes.

Tėvai pradeda naudoti atribucijas tarsi užkeikimus nuo pat pirmųjų naujagimio dienų. Pavyzdžiui, tėvai dažnai prognozuoja, kad vaikas bus sveikas, ligotas, protingas, kvailas, laimingas ar nelaimingas. Vieno alkoholiko motina išskaitė jo ateities alkoholizmą žvaigždėse ir dažnai tai kartodavo jam vaikystėje. Mitai, kuriuos dažnai sudaro su vaiko ateitimi susijusių tėvų norų elementai, dažnai perduodami vaikams. Ypač besididžiuojančiam savo sugebėjimu suvokti kitų žmonių jausmus vyrui buvo papasakota, kad, vos tik gimęs, jis atsimerkė ir apsidairė aplink. Tuo tarpu kai tik kas nors bloga nutikdavo kitam žmogui, jis tuoj pat prisimindavo, jog gimė penktadienį, tryliktąją, tad patiriamos nesėkmės neturėtų stebinti. Paprastai suaugę žmonės mieliau tiki, kad dabartinę jų situaciją nulėmė likimas, o ne prognozavo tėvai. Tokios prognozės poveikis buvo plačiai išnagrinėtas, ir ji pavadinta savaime išsipildančia pra-

[44] Laing, Ronald D. *The Politics of the Family and Other Essays.* New York: Pantheon Books, Random House skyrius, 1971.

našyste[45]. Apskritai veiksmai, kurių tikėtasi, greičiausiai įvyks vien todėl, kad tokio elgesio buvo laukiama.

Vaikų vardai kartais parenkami subtiliai užsimenant, ko iš jų tikimasi: iš Džono jaunesniojo tikimasi, jog jis seks tėvo pėdomis, Džesė veikiausiai sukels pragarą, Džidžė bus seksuali, o Alfredas – švarus ir tvarkingas. Knygoje „Ką reikia sakyti po žodžio „labas"?" Berne'as puikiai aprašo, kaip vardas gali tapti scenarijaus programavimo šaltiniu. Jis taip pat kalba apie du su šiuo klausimu susijusius – „pamestinuko" ir „sužeistos motinos" – scenarijus, kuriuos jam teko stebėti ir kurie atlieka svarbų vaidmenį žmonių gyvenime. Pirmasis scenarijus yra įsitikinimas, kad žmogus yra pamestinukas, todėl jo ir tėvų iš tiesų nesieja kraujo ryšys. Antrasis scenarijus paremtas įsitikinimu, kad gimimo metu žmogus sunkiai sužeidė, pavertė invalide ar suluošino savo motiną. Šie įsivaizduojami ar realūs gimimo scenarijai gali turėti ilgalaikių pasekmių. Pastebėjau, kad „pamestinuko" scenarijus gali būti dvejopas: „karaliaus (ar karalienės) sūnus (ar duktė)" arba „paleistuvės (ar benamio) sūnus (ar duktė)." Taip pat pastebėjau, kad pastarasis scenarijus, ypač „paleistuvės duktė", gali būti labai įtikinamas. Berne'as pabrėžė, kad „su scenarijumi „motina mirė gimdydama" beveik niekas negali tinkamai susidoroti be pagalbos".

Burtai

Transakcinė ir scenarijų analizė susijusi su operacijų nagrinėjimu ir supratimu socialiniame (girdimos, matomos bei akivaizdžiai suvokiamos transakcijos tarp žmonių) ir psicholo-

[45] Merton, Robert K. *Social Theory and Social Structure*. Glencoe, Illinois: Free Press, 1957.

giniame (paslėptas, užmaskuotas, neaiškus bendravimas, kuris gali lydėti socialinio lygmens transakcijas) lygmenyse.

Tikslus žmonių elgesio supratimas ir prognozavimas priklauso nuo psichologinio lygmens transakcijų suvokimo aštrumo, be kurio žmogus geba suprasti tik išorinius transakcijų aspektus. Analizuoti žaidimus socialiniame lygmenyje, kuris akivaizdžiai yra atviras ir aiškus, stebėtojui nesudėtinga. Tačiau psichologinį žaidimų lygmenį galima suprasti tik pasitelkus intuiciją bei suvokimo galias, kurių neįmanoma nei paprastai paaiškinti, nei išmokyti.

Analizuojant scenarijus, kai nagrinėjami ankstyvaisiais gyvenimo metais žmonių priimti sprendimai, paremti tėvų draudimais ir atribucijomis, reikia suprasti, kaip tėvai perduoda vaikams informaciją apie tai, ko jie nori iš vaiko, – ką jis turi daryti ir ko nedaryti. Tik labai retai tėvai pasako vaikams kažką aiškaus, pavyzdžiui, „noriu, kad tu mirtum", „nenoriu, kad mąstytum" ar „tu esi visiškai niękam tikęs". Kur kas dažniau tokie dalykai vaikams pasakomi užslėpto bendravimo, kuris kartais yra labai šiurkštus, bet kartu itin subtilus, metu. Bet kokiu atveju, kad ir kokios subtilios yra šios atribucijos ir draudimai, jie veikia kaip burtai, mat šios žinutės paveikia vaikus kaip stebuklingos, slėpiningos galios visam likusiam gyvenimui.

Tėvų gebėjimai paveikti vaikus (gebėjimai juos formuoti, priversti daryti vienus dalykus ir vengti kitų) pagal savo norus yra vienas iš bendro sugebėjimo, kuriuo pasižymi visi žmonės, aspektų. Tai gebėjimas kerėti. Burtų analizė yra transakcinės analizės paantraštė, nes ji nagrinėja paslėptas žinutes, jų įtaką bei pasekmes.

Žmones galima palenkti į gerąją ir į blogąją pusę. Tokios galios gali būti vadinamos gerąja ir piktąja magija. Su abiem magijos rūšimis susiję puoselėjantysis ir kiauliškasis tėvo ego.

Geroji magija

Puoselėjantysis tėvo ego geba įkvėpti žmonėms jėgų, priversti juos jausti ir būti protingiems, geriems, supratingiems, gražiems bei sveikiems.

Gerojoje magijoje gali dalyvauti du, trys ar daugiau žmonių: burtininkas (arba siuntėjas), subjektas (arba gavėjas) ir trečiasis asmuo (arba perdavėjas). Magiškos žinutės burtininko subjektui gali būti perduodamos tiesiogiai arba netiesiogiai per trečiąjį asmenį. Taip pat gali dalyvauti ketvirtasis, penktasis ir šeštasis asmuo, tiesą sakant, šias žinutes gali perduoti visa grupė.

Gerosios magijos žinutės veikia tarsi paskatinimai bei sumanumo, gerumo, supratingumo, grožio, sveikatos ir t. t. atribucijos. Taigi burtininkas gali pasakyti subjektui: „Aš žaviuosi tavo sumanumu“, „Tu tokia graži“ arba „Tu toks sveikas.“ Jis gali perduoti žinutes ir per trečiąjį asmenį: „Argi ji ne sumani?“, „Džilės akys gražios“ arba „Gydytojas sakė, kad Džekas yra sveikas kaip ridikas.“ Per trečiąjį asmenį gautos žinutės veikia taip pat ar net stipriau, nei perduotos tiesiogiai burtininko subjektui. Pavyzdžiui, minėtąjį Džeką žinutė veikia dvejopai: 1) jis girdi ir tiki žinute („Džekas yra sveikas“), skirta trečiajam asmeniui, 2) jam įtakos turi tai, kaip žinutė veikia trečiąjį asmenį, kuris galiausiai pradeda tikėti tuo, kuo tiki burtininkas. Antrasis procesas gali vykti subjektui nedalyvaujant, taigi, jei burtininkas pasako-

ja trečiajam asmeniui apie Džilės sumanumą, grožį ar sveikatą, trečiasis asmuo perduos žinutę Džilei, kai tik jie susitiks.

Gerosios magijos žinutės ypatingos tuo, kad jų galia nebūtinai priklauso nuo vartojamų žodžių. Patys žodžiai tėra įrankis. Žinutė „Aš žaviuosi tavo *sumanumu*" iš tiesų gali būti neigiama, pabrėžianti *per didelį* sumanumą, tuo tarpu žinutė „Aš *žaviuosi* tavo sumanumu" reiškia visai ką kita. Vienoms žinutės dalims suteikiama energijos, iš kitų energija atimama. Toks energijos svyravimas labai reikšmingas, kartais net reikšmingesnis už pačius žodžius.

Gerosios magijos šaknys slypi puoselėjančiajame tėvo ego – būsenoje, kurios funkcijos yra kitų žmonių priežiūra ir apsauga. Bendras puoselėjančiosios magijos žinučių tikslas yra padidinti žmonių galias ir išlaisvinti juos iš jų pačių despotiškos įtakos (kiauliškojo tėvo ego) bei suteikti jiems galių išsilaisvinti iš engiančios aplinkinių priespaudos. Šią jėgą žmonės vadina angelu sargu, gerąja fėja ar fėja krikštamote, saugančia juos nuo blogio.

Puoselėjančiąsias žinutes žmogus gali kaupti ir saugoti savo puoselėjančiajame tėvo ego ir panaudoti puoselėjant save – tai taip pat yra galingas teigiamų jausmų šaltinis. Tiesa, savęs puoselėjimas priklauso nuo aplinkinių ir, nepastiprintas išorinėmis puoselėjančiosiomis žinutėmis, galiausiai praranda galią.

Piktoji magija

Viskas, kas buvo pasakyta apie gerąją, tinka ir piktajai magijai, išskyrus tai, kad ji turi kitą tikslą ir šaltinį. Geroji ir piktoji magija skiriasi savo poveikiu recipientui. Jei žmogus įgauna daugiau galios, tai geroji magija; jei žmogus galią praranda, veikia piktoji magija.

Labai svarbu suvokti, kad piktieji burtai atribucijų forma pasitelkiami, anot burtininko, recipiento „gerovei", tačiau iš tiesų bet kokia atribucija, kad ir kokia gera ji atrodo ar skamba, gali turėti neigiamos įtakos. Pavyzdžiui, grožio atribucija gali būti žalinga „visuomenės idealą atitinkančiai" moteriai, nes tai trukdo jai sudaryti įspūdį, jog ji protinga ar gali vadovauti.

Ne tik piktieji burtai dažniausiai yra žalingi, tačiau ir kai kurie atrodantys geri kerai iš tiesų gali būti blogi, nes recipientas jų nepageidauja arba, nors ir pageidaujami, jie sumenkina jo galias.

Galios naudojimas siekiant pakenkti žmonėms greičiausiai turi du pagrindinius šaltinius. Vienas šaltinis yra nepriteklius. Kai egzistuoja toks nepriteklius, kad tam tikro ištekliaus yra mažiau, nei minimaliai reikia siekiant patenkinti visų situacijoje dalyvaujančių žmonių poreikius, tuomet neišvengiamai daugiau galios turintys žmonės siekia panaudoti ją prieš kitus, norėdami gauti savo ištekliaus dalį. Prieš kitus naudojama galia gali būti šiurkšti fizinė jėga, kai vienas žmogus nužudo kitą ir atima jo maistą ar žemę. Taip pat gali būti naudojama ir psichinė jėga, kai daugiau galios turintis žmogus sukuria tokią situaciją silpnesniajam, jog šis atiduoda savo ištekliaus dalį nesipriešindamas, taigi jo nebereikia spausti. Tai vadinama „gluminančia priespauda"[46] – situacija, kai žmonės leidžiasi engiami, nes jiems priimtinos engimą pateisinančios gudrybės.

Antroji galios prieš kitus naudojimo priežastis yra tai, ką Fanita English[47] taikliai pavadino „karšta bulve". Taip siekiama apsiginti nuo vidinių ar išorinių kaltinimų menkavertiškumu.

[46] Steiner, Claude M. *Radical Psychiatry.* Leidinyje *Going Crazy,* redagavo Hendrik M. Ruitenbeek. New York: Bantam Books, 1972.

[47] English, Fanita. *Episcript and the „Hot Potato Game.* Transactional Analysis Bulletin, Vol. 8, 1969 spalis, 77–82.

Kitaip tariant, kai situacijoje žmogus jaučiasi niekam tikęs arba per prastas, jis gali perduoti šį jausmą kitam žmogui, kaip žaidime „karšta bulvė". Įrodęs, kad kitas žmogus irgi yra niekam tikęs, jis trumpam atsikrato savo menkavertiškumo jausmo. Taip pat žmogus paprastai jaučiasi stipresnis, gyvybingesnis ir galingesnis žinodamas, kad gali kontroliuoti kitus ar daryti jiems įtaką. Kitais žodžiais tariant, jei jis gali kitą žmogų priversti jaustis prasčiau už save, tuomet jaučiasi sąlygiškai gerai.

Suprasti anksčiau aptartus piktosios magijos atvejus labiausiai padeda į šeimą ateinančio vaiko situacija. Tarkim, vaikas gimsta šeimoje, gyvenančioje prastos reputacijos kvartale. Šeimą sudaro motina, tėvas, senelis, taip pat du berniukai ir dvi mergaitės, kurių amžius atitinkamai 10, 8, 6 ir 4 metai. Visi jie gyvena trijų kambarių bute. Vienintelės šeimos pajamos – gaunama pašalpa, senelis yra alkoholikas, o du vyresnieji vaikai turi problemų su teisėsauga. Tuomet šeimoje gimsta jaunėlis vardu Ultimas.

Akivaizdu, jog šioje situacijoje nėra jokių pagrindinių fizinių patogumų. Nėra nei pakankamai erdvės, nei maisto, nei dėmesio, nei laiko, nei energijos pasirūpinti Ultimu. Visi šeimos nariai supranta, kad šis naujagimis sumažins jų erdvės, maisto, energijos ir dėmesio dalį. Žinoma, kiekvienas naujagimis išgyvena tam tikrą laiko tarpą, kai jam suteikiama viskas, ko tik prireikia, tačiau ateina diena, paprastai sulaukus pirmojo gimtadienio, kai nepriteklius pradeda veikti Ultimą. Situacija greitai pavirsta žvėriška, kiekvienas rūpinasi tik savimi. Prieš Ultimą bus panaudota tiek fizinė jėga, siekiant neleisti jam pasiimti reikalingų išteklių dalies, tiek psichologinė jėga, tokių žinučių kaip „tu esi kvailas", „tu per daug judi", „tu keli per daug triukšmo",

„eik iš čia", „eik žaisti greitkelyje", „tu esi blogas berniukas" ir t. t., forma, kurios sumenkina jo galias ir neleidžia pareikalauti to, kas jam teisėtai priklauso. Tai nepritekliaus burtų pavyzdys.

Greta fizinio nepritekliaus, keliančio tiek fizinę, tiek psichologinę priespaudą, egzistuoja situacijos, kuriose šeimos suaugusieji pasižymi įvairių lygių menkavertiškumu. Pavyzdžiui, tėvas negali rasti padoraus darbo, todėl jaučiasi nevykėlis. Šįryt žmona pavadino jį „niekam tikusiu dykūnu". Popietę, kai tėvas jaučia, jog turėtų eiti ieškoti darbo, žiūri televizorių, Ultimas mokyklines atostogas leidžia namuose, klausydamasis muzikos. Nevykėliu besijaučiantį tėvą, kuris gėdijasi savo elgesio, pradeda erzinti sūnus, todėl pareikalauja, kad jis suplautų indus. Kai sūnus, sekdamas tėvo pavyzdžiu, atsisako, tėvas pavadina *jį* „niekam tikusiu tingiu dykūnu". Tuo konkrečiu momentu jis perduoda „karštą bulvę" sūnui ir jam trumpai palengvėja. Kitą kartą, kai motina, padengusi stalą, jaučiasi prasta aprūpintoja, nes pietums nėra nieko daugiau tik blynų, Ultimas sako: „Mama, mokykloje sužinojau, kad reikia valgyti mėsos bent kartą per dieną". Motina piktai pasižiūri į vaiką ir taria: „Užsičiaupk, berniuk". Taip vėl „karšta bulvė", motinos menkavertiškumo jausmas, perduodamas sūnui. Motina pajunta trumpą išsilaisvinimą iš kaltės, kurį pakeičia teisuoliškas pasipiktinimas Ultimo akiplėšiškumu. Ultimas jaučiasi taip, tarsi būtų padaręs kažką labai blogo. Jis palieka situaciją jausdamas kaltę ir savanaudiškumą. Visi šie jausmai tampa jo kiauliškojo tėvo ego dalimi ir gali neduoti ramybės visą likusį gyvenimą.

Piktuosius kerus kiti vadina prakeikimais, vudu ar raupais. Burtų galia gali būti neišmatuojama, ypač jei visi grupės nariai atsisuka prieš vieną. Vudu mirtimi vadinami atvejai, kai žmogų

nužudo visų kitų kaimo gyventojų „pikta akis". Pamišimas, arba šizofrenija, yra mūsų „civilizuotas" vudu mirties atitikmuo – psichinė žmogžudystė pasitelkus bendrus piktuosius kerus.

Labai svarbu suvokti visišką vaiko bejėgiškumą susidūrus su piktojo burtininko prakeikimais. Skaudesniais atvejais namus, kuriuose vaiko ego (V_T ar V_M) veikia kaip pseudotėvo ego, galima palyginti su koncentracijos stovykla, kurioje pora po septyniasdešimt kilogramų sveriančių sargų fiziškai ir psichologiškai terorizuoja vos dvidešimt kilogramų sveriantį trimetį, versdami jį paklusti. Kai kurių hamartiniuose scenarijuose esančių draudimų griežtumo neįmanoma sumažinti. Tai bus aptariama vėliau skyriuje apie terapiją.

Taigi scenarijus yra sprendimas, kurį jaunas asmuo priima pasirinkdamas arba savo poreikius bei lūkesčius, arba išorinių draudimų spaudimą, su kuriuo susiduria šeimoje. Scenarijaus matrica (5 schema) ypač naudinga norint įsivaizduoti skirtingas jėgas, kurios verčia vaiką priimti vieną ar kitą sprendimą. Diagrama parodo, kad tėvai ar jų pakaitalai turi daugiausia įtakos vaikui priimant sprendimus, ypač ankstyvojoje vaikystėje, kai kiti žmonės negali tiesiogiai jo paveikti. Šis požiūris randa savo vietą kažkur tarp ekstremalaus sociologinio požiūrio, pagal kurį žmogaus elgesys laikomas vien tik kultūrinės įtakos rezultatu, ir požiūrio, kad vaiko elgesį lemia griežtos vidinės jėgos ir dinamika.

V skyrius
SPRENDIMAI

Jei įgimti vaiko saugumo lūkesčiai vystymosi laikotarpiu nėra patenkinami, tikėtina, kad jis ar ji susikurs scenarijų. Vaikui atrodo, tarsi svetimos jėgos neleidžia jam augti ir, jei jis nepasiduoda šiam spaudimui, jo gyvenimas taps itin sunkus. Taip vaikas priverčiamas atsižadėti savo prigimtinės teisės. Jis tai daro pakeisdamas savo norus bei lūkesčius taip, kad jie atitiktų esamą situaciją. Šis procesas yra kritinis scenarijų vystymosi taškas ir yra vadinamas *sprendimu*.

Scenarijaus sprendimas priimamas tuomet, kai, pasitelkęs visus savo prisitaikymo sugebėjimus, jaunėlis pakeičia savo lūkesčius ir pasistengia juos pritaikyti namų situacijai.

Sprendimo priėmimo laikas

Kiekvienas žmogus priima sprendimą skirtingo amžiaus. Normaliai besivystančio individo gyvenime toks svarbus sprendimas, nustatantis jo ar jos identitetą bei siektinus tikslus, turėtų būti priimamas gana vėlai, nes tokiu būdu jis yra paremiamas platesnėmis žiniomis. Jei vaikas nesusiduria su jokiu iracionaliu išoriniu spaudimu, gyvenimo sprendimai bus priimti ne anksčiau nei paauglystėje.

Scenarijus yra prievartinio ir per ankstyvo sprendimo, priimto dėl spaudimo, rezultatas. Išorinis spaudimas verčia individą priimti sprendimą, kai jis dar nėra pasirengęs tinkamai to padaryti.

Emocinių sutrikimų sunkumas gali būti matuojamas pagal piktybiškumą. Tiek šizofrenija, tiek depresinė psichozė, taip pat toks savęs žalojimas kaip alkoholizmas, laikomi trečiojo lygio, tragiškais, scenarijais. Jie yra paremti trečiojo lygmens draudimais ir itin anksti priimtais sprendimais. Vadinamieji neurotiniai sutrikimai ir paprasčiausias kasdienis nepasitenkinimas yra pirmojo ir antrojo lygio *banalieji scenarijai*[48], paremti pirmojo bei antrojo lygmens draudimais ir (ar) atribucijomis. Jų sprendimai gali būti priimami net ir paauglystėje.

Sprendimų kokybė ir perspektyvumas priklauso nuo mažojo profesoriaus tuo metu turimų įgūdžių. Šios ego būsenos logikos, suvokimo ir pažinimo lygmuo skiriasi nuo suaugusio asmens suaugusiojo ego būsenos. Be to, mažasis profesorius yra priverstas veikti neturėdamas pakankamai žinių, nes jo informacijos šaltiniai riboti. Kuo jaunesnis žmogus priima sprendimus, tuo labiau tikėtina, kad mažasis profesorius veikia pasitelkęs ribotą informaciją bei netobulą logiką.

Sprendimo priėmimas sumažina spaudimą bei padidina trumpalaikį pasitenkinimą. Pavyzdžiui, 100 psl. minėtas jaunuolis prisiminė, kad jo motina labai jaudindavosi, kai jis, būdamas mažas, žaisdavo su šiurkštesniais kaimynų vaikais. Jis taip pat pastebėjo, kad šiurkštesnių vaikų elgesio imitavimas sukeldavo didelį motinos nepasitenkinimą. Joks berniukiškas elgesys, primenantis tėvo veiksmus, nesulaukė motinos paramos, nes būtent dėl tėvo kaltės motina nemėgo vyriškumo ir galios demonstravimo. Jis troško pritapti prie berniukų, tačiau šis noras susilaukė tokio didelio pasipriešinimo ir spaudimo,

[48] Esu skolingas padėką Kathy Dusay už sąvokos „banalieji" pasiūlymą, kuri puikiai apibūdina kasdienius, paprasčiausius scenarijus.

jog jis prisiminė savaitės dieną ir metus, kai nusprendė tapti „geru mamytės berniuku", mat šis sprendimas akivaizdžiai palengvino jo gyvenimą. Trisdešimt penkerių jis pradėjo lankytis terapijos seansuose ir tuo metu išties buvo švariai apsirengęs, tvarkingas, mandagus, dėmesingas ir pagarbus – tikras geras mamytės berniukas. Nelaimei, prieš dvidešimt metų priimti sprendimai siekiant prisitaikyti dabar buvo visiškai pasenę ir kėlė didelį diskomfortą. Sprendimai turėjo įtakos seksualiniam jo gyvenimui – šis gyvenimo aspektas buvo, jei galima taip vadinti, nuasmenintas, jame dominavo vujarizmas ir masturbacija. Taip jis prisitaikė prie motinos spaudimo būti geru, tyliu, mažu berniuku. Sprendimai taip pat veikė ir jo požiūrį į darbą, nes bet kokią veiklą jis laikė nenorimu pritarimu motinos reikalavimams. Visa tai lėmė vaikišką požiūrį į bet kokias pastangas, kuris visuomet buvo varžomas su kartėliu sumišusio priverstinio sutikimo. Kartėlis kilo dėl to, kad, nors jis ir nusprendė būti geru mamos sūneliu, šis sprendimas buvo paremtas dideliu pykčiu ir apmaudu.

Reikėtų pažymėti, jog tai, ką psichoanalitikai vadina traumine neuroze – neuroze, kylančia dėl traumuojančių įvykių, – yra situacijos, kai verčiantis vaiką priimti sprendimą spaudimas yra staigus ir netikėtas, o ne trunkantis ilgą laiko tarpą. Šiuo atveju pagrindinė scenarijaus dalis taip pat yra sprendimas, tačiau jis priimamas dėl ypač nemalonios situacijos, o ne dėl ilgalaikio, nesilpstančio spaudimo.

Labai svarbus, nuo mažų dienų verčiantis vaikus priimti per ankstyvus scenarijų sprendimus, draudimų ir atribucijų derinys yra su lytimi susijusio programavimo dalis, vadinama lyties vaidmenimis. Remiantis jais mergaitės ir berniukai yra

skiriami į dvi žmonių stovyklas, kuriose tikimasi skirtingo elgesio tam tikrose ypač svarbiose dimensijose. Lyties vaidmenų scenarijai, mano manymu, gali būti itin žalingi, piktybiniai ir turintys ilgalaikių pasekmių, kurie bus aptarti vėliau, skyriuje apie banaliuosius vyrų ir moterų scenarijus.

Geri scenarijai, arba gyvenimo planai, pasižymintys socialiai priimtinomis savybėmis (pavyzdžiui, kankinio, didvyrio, inžinieriaus, gydytojo, politiko, dvasininko) taip pat gali būti nebrandžių ir priverstinių sprendimų rezultatas. Tokių scenarijų pasekmės iš esmės yra teigiamos, tačiau sprendimai dažnai priimti neturint reikalingos informacijos bei savarankiškumo.

Leidžiantys asmenybei sveikai vystytis sprendimai turi būti priimti savarankiškai ir laiku. Taigi tinkamo ir scenarijumi nesekančio ego formavimosi metu sprendimas priimamas tuomet, kai turima pakankamai reikalingos informacijos, savarankiškumo ir nesusiduriama su išoriniu spaudimu.

Sprendimo forma

Poziciją, kurioje vaikas ateina į pasaulį, Erikas Eriksonas[49] vadino *baziniu pasitikėjimu*. Anot jo, bazinis pasitikėjimas atsiranda situacijoje, kai kūdikis jaučia abipusę vienybę ir harmoniją su pasauliu. Tai akivaizdžiausia, kai motina ir vaikas bendrauja pačiu elementariausiu būdu, pavyzdžiui, maitinant krūtimi. Dar svarbesnis abipusis motinos ir vaiko ryšys vaikui dar esant gimdoje.

Transakcinėje analizėje šis bazinio pasitikėjimo jausmas gali būti palygintas su pirmąja iš keturių galimų egzistencinių žmogaus pozicijų. Šios pozicijos yra: „Aš sveikas, tu sveikas",

[49] Erikson, Erik H. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton, 1968.

„Aš nesveikas, tu sveikas", „Aš sveikas, tu nesveikas" ir „Aš nesveikas, tu nesveikas."

Pirminės „Aš sveikas, tu sveikas" pozicijos šaknys slypi biologiniame motinos ir vaiko ryšyje, kuris lemia besąlygišką motinos atsaką į vaiko poreikius. Norint suprasti šį reiškinį, užtenka įsivaizduoti katę ir jos mažylius maitinimo metu. Išgirdusi alkano kačiuko miauksėjimą, motina katė tuoj pat susiranda savo mažylį ir stengiasi pradėti jį žindyti. Tai galima interpretuoti kaip motiniško instinkto išraišką arba automatinio, stimulo sukelto elgesio modelį: nemalonus kačiuko kniaukimas skatina motiną katę žindyti savo mažylį, nes taip ji gali sustabdyti nemalonų stimulą. Šiuo pavyzdžiu noriu pabrėžti egzistuojantį biologinės kilmės motinos atsaką į alkano vaiko verksmą ir tai, kad ši universali biologinė reakcija beveik užtikrina pirminį abipusį ryšį, kuris, kalbant apie žmones, sukuria bazinį pasitikėjimą, arba „Aš sveikas, tu sveikas" poziciją.

Ši bazinio pasitikėjimo „Aš sveikas, tu sveikas" pozicija išskiria vadinamąją „princo" ar „princesės" poziciją, kurios vaikai linkę laikytis[50]. Vaikai šios pozicijos išsižada ir pakeičia ją „Aš nesveikas", „Tu nesveikas" arba abiem tik tuo atveju, jei pirminis abipusis ryšys nutraukiamas ir atimama apsauga, kuri prieš tai buvo suteikiama besąlygiškai (dar gimdoje). Nesaugumas dėl negarantuotos sąlyginės apsaugos verčia vaiką manyti, kad kažkas negerai jam, motinai arba abiem. Nereikia nė sakyti, kad šis sprendimas priimamas išties sunkiai. Tam, kad princas įsitikintų, jog iš tikrųjų jis yra varlė[51], turi egzistuoti nemažas

[50] Transakcinėje analizėje vaikai laikomi princais ir princesėmis tol, kol tėvai paverčia juos varlėmis.

[51] Skaitytojas veikiausiai pastebės, kad šis požiūris („Aš sveikas, tu sveikas") prieštarauja Harriso požiūriui, teigiančiam, kad pirminė universali žmogaus pozicija yra „Aš nesveikas, tu nesveikas".

išorinis spaudimas. Svarbu pabrėžti skirtumą tarp vis dar gerai besijaučiančio vaiko, nors ir jį supančios aplinkybės sukelia nepatogumų, ir mažylio, kuris prie aplinkos diskomforto prisitaiko nuspręsdamas, kad jam kažkas negerai, ir šis sprendimas padeda jam jaustis geriau. Tokioje situacijoje atrodo, kad vaikas gali pasirinkti išlikti nemaloniai besijaučiančiu princu arba tapti patogiai besijaučiančia varle.

Tapimas varle reikalauja ne tik pakeisti poziciją iš „Aš sveikas" į „Aš nesveikas", bet ir sukurti sąmoningą konkretų varlės, kuria tampama, įvaizdį.

Varlės, princai ir princesės

Scenarijus verčia individą elgtis taip, tarsi jis būtų kitas žmogus. Tai kur kas daugiau nei vien paprasčiausias vaidinimas ar išorės kaukė. Negalintis suprasti išorinio spaudimo reikšmės mažylis savo sprendimą turi paversti sąmoningai suprantamu modeliu. Šis modelis paprastai paremtas išgalvoto ar mitologinio asmens paveikslu, komiksų, filmų, televizijos ar net realaus herojaus įvaizdžiu. Mitinis personažas įkūnija dilemos, į kurią patenka vaikas, sprendimą. Pavyzdžiui, vienas vyras vardu Salvadoras sąmoningai galvojo, kad jis yra Jėzus Kristus, ir prisiminė, jog vaikystėje tėvai apkaltino jį nužudžius savo jaunesnįjį brolį. Tokių kaltinimų priežastys liko neaiškios, kaip ir tai, ar jie juokavo, ar kalbėjo rimtai. Bet kuriuo atveju, dar būdamas vaikas, Salvadoras mėgino suprasti šiuos kaltinimus. Augdamas krikščioniškoje šeimoje jis mokėjo katekizmo pagrindus, todėl nusprendė, kad yra visai kaip Jėzus Kristus ir kad išpirks įgimtą nuodėmę kaip Jėzus, gyvendamas tyrą gyvenimą. Taigi Salva-

doras sukūrė savo scenarijų, remdamasis Jėzaus Kristaus gyvenimu. Tai puikus pavyzdys, kaip, pasitelkdami visiems gerai žinomus mitus ar pasakas, situaciją namuose vaikai paverčia suprantama. Salvadoras sąmoningai išlaikė Jėzaus Kristaus asmenybę visą gyvenimą ir prisipažino, kad kartais mąsto apie savo į Kristaus panašų identitetą net tris ar keturis kartus per dieną. Pavyzdžiui, kai kartą jis prašė nakvynės draugo namuose iš šis atsakė, jis pagalvojo: „Šiuose namuose man nėra vietos". Kitą kartą, ypač nesėkmingu gyvenimo laikotarpiu, jis stipriai susižeidė kaktą, ir virš antakių ištryško kraujas. Salvadoras tuojau pat sukūrė erškėčių vainiko viziją. Tai taip pat buvo sąmoninga identifikacija. Epizodai, kurių metu mitinio scenarijaus veikėjo asmenybė tampa sąmoningai suvokiamu identitetu, yra dažnas scenarijų fenomenas.

Imitacijai pasirinktas veikėjas gali būti tiek stilizuotas, visiškai išgalvotas personažas, tiek realus žmogus. Kitas vyras vardu Džunijoras savo mitiniu herojumi pasirinko tėvą, kuris mirė, kai berniukui buvo septyneri. Džunijoras jį pažinojo tiek iš blankių savo prisiminimų, tiek iš liūdnų ir kartu malonių motinos pasakojimų. Tuo tarpu mitiniu dar vieno žmogaus – Nieto – personažu tapo komiksų veikėjas Kapitonas Nepaprastasis, apie kurį skaitė būdamas dvylikos. Stengdamasis elgtis taip, kaip įsivaizdavo besielgiantį savo tėvą, Džunijoras rengėsi ir atrodė kaip tikras žmogus iš kūno ir kraujo. Tuo tarpu Nieto išvaizda buvo itin nereali, beveik primenanti robotą.

Pasirinktas mitinis herojus taip pat gali skirtis savo sudėtingumu. Pavyzdžiui, kai Salvadoras savo mitiniu personažu pasirinko Jėzų Kristų, tuo metu jo turimas Jėzaus paveikslas buvo gana detalus. Supratimą apie Jėzaus Kristaus asmenybę jis

įgijo skaitydamas katekizmą ir Bibliją, tačiau jo sukurtos detalės, išplėtojusios Jėzaus paveikslą, labai skyrėsi nuo to, ko aplinkiniai galėjo tikėtis. Tarkim, būdamas vaikas jis nusprendė, kad „Jėzus buvo užmezgęs romaną su Marija Magdaliete" ir kad iš esmės jis buvo ne skaistuolis, o seksualiai aktyvus gelbėtojas, užmegzdavęs santykius su bėdų ištiktomis moterimis ir siekęs jomis rūpintis ir jas saugoti. Šis konkretus Salvadoro mitinio veikėjo suvokimas vėliau virto veiksmais, todėl jis gyveno aktyvų seksualinį gyvenimą su moterimis, kurioms reikėjo jo globos.

O, pavyzdžiui, Bruto mitinis veikėjas buvo paremtas paveikslu „Žmogus su kauptuku", vaizduojančiu didžiulės naštos spaudžiamą, beveik į žmogų nepanašų vyrą. Todėl Brutas sunkiai dirbo niekada neprieštaraudamas ir nemėgindamas maištauti.

Reikėtų paminėti, kad, rinkdamiesi mitinį veikėją, vaikai jo paveikslą visuomet papildo išgalvotomis detalėmis ir pritaiko jį prie specifinių savo aplinkybių, norų bei informacijos. Dėl šios priežasties nustatant scenarijų svarbu mokėti atskirti asmeninę herojaus interpretaciją, kurią jis ar ji pritaikė sau, nuo gerai žinomos, populiariosios versijos.

Tėvus dažnai šokiruoja vaikų scenarijumi paremtas elgesys, ir jiems sunku suprasti savo vaidmenį. Tėvai trokšta, kad vaikai paklustų ir elgtųsi taip, kaip nurodyta, tačiau mėgindami laikytis draudimų vaikai savaip juos detalizuoja, ir galiausiai tėvai lieka pritrenkti. Klasikinis pavyzdys yra aštuoniolikmečio vaikino Badžio atvejis. Badis nusprendė, kad jis nieko iš nieko neims. Šis sprendimas pavirto tokiu dideliu jautrumu ir smurtiniais atsakais reaguojant į tėvų spaudimą, jog, priverstas peržengti savo ribas, jis tiesiog nekontroliuojamai pašėldavo. Šie

siautėjimo protrūkiai buvo tokie ekstremalūs, jog tėvams nuo keturiolikos metų jį tekdavo hospitalizuoti ar kitaip izoliuoti. Badis prisimena, kaip būdamas šešerių vijosi vyresniąją savo seserį, rankoje laikydamas mėsininko peilį. Motina jį piktai subarė: „Badi, tu esi *per mažas* vaikytis savo seserį su peiliu rankoje!" Šioje situacijoje akivaizdu, kad jei motina tokį elgesį būtų laikiusi padoriu aštuoniolikmečiui, būtų surikusi „Niekše!", o Badis, ne pagal metus subrendęs jaunuolis, taip pasielgė būdamas šešerių. Panašiai ir seksualinį potraukį savo dukteriai jaučiantis vyras skatina ją seksualiai rengtis bei elgtis ir tuomet mėto jai seksualines užuominas. Kai jis pagaliau susivokia, kad trylikametė duktė laukiasi kūdikio, jam itin sunku pripažinti, kad ji tiesiog vykdė jo nurodymus, tik truputį juos pakeisdama. Ta pati situacija dažna alkoholikų ir nuo kitų medžiagų priklausančių žmonių atvejais, kai jie pasakoja apie tėvų nerimą sužinojus, kad jų vaikai tapo alkoholikais ar narkomanais po ilgų metų, per kuriuos tėvai skatino vartoti įvairias medžiagas kaip vaistą nuo streso, mėgino pateisinti savo bei kitų žmonių piktnaudžiavimą.

VI skyrius

TRANSAKCINĖ SCENARIJŲ ANALIZĖ

Scenarijus pradeda tirti vis daugiau specialistų. Kiekvienas (ar kiekviena grupė) pabrėžia skirtingus aspektus.

Aš ketinu tęsti savo tyrimą būdu, kurį vadinu „transakcine gyvenimo scenarijų analize", norėdamas pabrėžti, kad dėmesio centre atsiduria transakcijos. Tai turėtų išskirti mano požiūrį iš kitų bei atskirti jį nuo *struktūrinės* scenarijų analizės, kuri, mano manymu, artimesnė psichoanalizei.

Paskutiniu metu apie struktūrinę scenarijų analizę buvo rašoma labai daug. Ši tyrimų kryptis susitelkė ties scenarijų matricos detalėmis, gilinosi į draudimų šaltinius ir turinį; šiais klausimais besidomintys skaitytojai gali rasti daugybę straipsnių paskutinių trejų metų „Transakcinės analizės žurnalo" *(Transactional Analysis Journal)* numeriuose.

Mano susidomėjimas scenarijų teorija kilo iš troškimo padėti žmonėms tapti savarankiškiems ir nepriklausomiems nuo žalingo tėvų bei visuomenės programavimo. Esu įsitikinęs, kad scenarijų analizės tikslas – suteikti informacijos ir pasiūlyti pokyčių įgyvendinimo strategiją. Todėl manau, kad itin detalūs tyrimai istoriniu bei struktūriniu scenarijų aspektais yra ne kas kita, kaip atitraukimas nuo šios užduoties. Tam tikras struktūrinės informacijos kiekis reikalingas siekiant veiksmingai išspręsti problemas. Šios žinios taip pat turi estetinės vertės, nes padeda paprastai paaiškinti praeities ir dabarties įvykius. Tačiau manau, kad svarbiausi transakcinės scenarijų analizės faktai yra „čia ir dabar" vykstančios transakcijos.

Taigi mane labiau domina atsakymas į klausimą „Ką tu gali padaryti dabar, siekdamas išsilaisvinti iš sprendimo niekada niekuo nepasitikėti?“, o ne tokie dalykai kaip „Tavo sprendimą niekuo nepasitikėti lėmė motinos ar tėvo draudimas?“ arba „Draudimą nustatė tėvo ar motinos T_1, T_2, V_1 ar V_2?“

Struktūrinės scenarijų analizės dėka scenarijaus matricoje daugėja ego būsenų padalinių (iki šiol daugiausia išskirta 28). Tuo tarpu transakcinė scenarijų analizė leidžia sukurti daugiau *technikų*, kurias terapeutai problemų sprendimo grupėse gali naudoti susitarimu paremtai transakcinei analizei. Struktūriškai scenarijų galima analizuoti individualios psichoterapijos seansų metu, tuo tarpu transakcinė scenarijų analizė veiksmingiausia terapijos grupėse, nes ji paremta tarp žmonių vykstančių transakcijų nagrinėjimu.

Trys pagrindiniai gyvenimo scenarijai

Norint sukurti pokyčių įgyvendinimo strategiją, svarbu ne tik susipažinti su scenarijų sudarančiais komponentais, bet ir ištirti žmogaus scenarijų kur kas platesniais aspektais.

Yra trys esminiai būdai, kuriais savarankiškas žmogaus gyvenimas gali būti suardytas ir paverstas scenarijumi. Apžvelgęs daugybę mano dėmesį patraukusių laimės neatnešančių gyvenimo stilių ir ištyręs jų ekstremalumus supratau, kad žmonės gali pasiduoti į savižudybę vedančiai depresijai, išprotėti arba tapti priklausomi nuo vienų ar kitų medžiagų. Depresija, beprotybė ir priklausomybės yra trys pagrindiniai gyvenimo trikdžiai, o juos atitinkančius scenarijus aš vadinu Scenarijumi be meilės, Scenarijumi be proto ir Scenarijumi be džiaugsmo.

Depresija, arba Scenarijus be meilės

Daugelis amerikiečių nesėkmingai nepailsdami ieško laimingų, meile pagrįstų santykių. Šis sunkumas dažniau turi įtakos moterims nei vyrams. Taip veikiausiai yra todėl, kad jos jautresnės meilės poreikio atžvilgiu ir prasčiau prisitaiko prie gyvenimo be meilės. Adekvataus dėmesio trūkumas, kuris lemia chronišką prisilietimų alkį bei įvairius depresijos laipsnius ir gali pasibaigti savižudybe arba ekstremaliausia depresijos forma – katatonija, – sudaro vieną ilgą žmonių kančios giją. Scenarijus be meilės paremtas ekonomiškais prisilietimais – tam tikrų ankstyvojoje vaikystėje nustatytų draudimų rinkiniu, kuris reguliuoja vaikų gebėjimą sulaukti dėmesio. Šie draudimai labai suluošina normalias augančio vaiko tendencijas ir gebėjimus gauti prisilietimų. Pasekmės – įvairūs depresijos laipsniai, kuriuos lydi jausmai, jog žmogus yra nemylimas ir (arba) jo neįmanoma mylėti.

Beprotybė, arba Scenarijus be proto

Kita didelė žmonių dalis gyvena jausdami neišnykstančią baimę, jog jie eina iš proto, ir, remiantis statistiniais duomenimis, 1 proc. šių žmonių iš tiesų yra hospitalizuojami. Kiekviename šalies mieste yra bent viena ar daugiau lengvai pasiekiamų psichinės sveikatos klinikų: *Ypsilanti* An Arbore, *Bellevue* Niujorke, *Napa* ir *Agnew* San Francisko įlankos teritorijoje, *La Castaneda* Meksike. Daugelis puikiai žino, kur jų regione yra „pamišėlių namai", į kuriuos jie būtų išsiunčiami, jei išprotėtų. Išties be galo daug žmonių jaučia beprotybės baimę.

Pamišimas yra ekstremaliausia Scenarijaus be proto išraiška. Proto netekimas, nesugebėjimas susidoroti su pasauliu ar

jausmas, kad žmogus nekontroliuoja savo gyvenimo, liaudiškai vadinami valios neturėjimu, tingumu, nežinojimu, ko nori, kvailumu ar pamišimu. Tai paremta vaikystėje nustatytais draudimais, griaunančiais vaiko gebėjimą mąstyti ir suprasti pasaulį. Scenarijaus be proto pagrindą sudaro mokymas nesinaudoti suaugusiojo ego ankstyvame amžiuje, o kertinis jo akmuo – *nuolaidų transakcijos*.

Priklausomybės, arba Scenarijus be džiaugsmo

Daugelis amerikiečių vienaip ar kitaip yra priklausomi nuo narkotikų. Kalbu ne vien apie matomas, akivaizdžiai žalingas priklausomybes, tokias kaip alkoholizmas ar priklausomybė nuo heroino, bet ir apie mažiau akivaizdžią bei kur kas dažnesnę priklausomybę nuo narkotikų, sukeliančių trokštamus kūniškus jausmus. Norėdami jaustis gerai, žmonės geria kavą, aspiriną, rūko cigaretes, vartoja barbitūratus, raminamuosius, amfetaminą bei nereceptinius vaistus. Nuo pat mažų dienų vaikams draudžiama tyrinėti savo kūną ir sužinoti, kas padeda pasijusti geriau, o kas pablogina būklę.

Jei žmogui pradeda skaudėti galvą, paprastai jis klausia savęs ne „Kodėl man skauda galvą? Kur aš susižeidžiau ar kokia situacija sukėlė galvos skausmą?", o „Kur yra aspirinas?" Tai pagrindinis bet kokių medžiagų vartojimo modelis. Žmonės nesistengia mąstyti, kodėl jiems norisi išgerti grįžus iš darbo, kodėl jie turi išgerti tabletę norėdami užmigti ar kodėl jiems reikalinga kita, padedanti nubusti. Jei jie to paklaustų savęs ir išlaikytų glaudų ryšį su savo kūnu, nesunkiai rastų atsakymus. Tačiau nuo pat ankstyvojo amžiaus vaikai mokomi nekreipti dėmesio į savo kūno siunčiamas žinutes bei pojūčius, nesvarbu, malonūs

jie ar ne. Nemalonūs kūno pojūčiai malšinami medikamentais arba, jei galintys padėti vaistai yra neprieinami, pasyviai toleruojami. Žmonės nesimėgauja net maloniais kūno pojūčiais, o vaikai patiria nuolatinį spaudimą, neleidžiantį jiems būti pakilios nuotaikos, džiaugtis kūniškais potyriais ir atitraukiantį nuo kūniškų jausmų, malonumų ar skausmo. Dėl to daugelis žmonių praranda ryšį su kūniškais pojūčiais, jų kūnai tampa atskiru vienetu, jie nebegali bendrauti su savo fiziniu „aš" ir taip tampa nelaimingi.

Žmones gali kankinti vienokie ar kitokie skausmai, tačiau nepalaikydami ryšio su savo kūnu jie jų tarsi ir nejaučia. Jiems taip pat neprieinami ir malonūs potyriai, kuriuos kūnas galėtų suteikti. Ekstremali tokio kūno susvetimėjimo forma yra priklausomybė nuo įvairių medžiagų, o lengvesnių to išraiškų atveju žmonės, ypač vyrai (nors ir nemaža dalis moterų), paprasčiausiai praranda ryšį su savo tiek teigiamais, tiek neigiamais jausmais. Jie nesugeba mylėti, nejaučia ekstazės, nemoka verkti ar nekęsti ir iš esmės gyvena savo galvose, visiškai atsiskyrę nuo likusio kūno. Galva laikoma centru, skirstomuoju skydu, kompiuteriu, vadovaujančiu kūnui, kuris tėra darbui ar tam tikroms funkcijoms atlikti sukurta mašina. Jausmai, nesvarbu, geri ar blogi, laikomi tinkamo funkcionavimo kliūtimis.

Kaip jau minėjau, šių trijų gyvenimo scenarijų – be meilės, be proto ir be džiaugsmo – kraštutiniai atvejai yra visa apimanti depresija ir katatonija, pamišimas ir priklausomybė nuo vienų ar kitų medžiagų. Tačiau kur kas dažniau kasdieniame gyvenime pasitaiko tokių drastiškų scenarijų pasekmių, pavyzdžiui, bėgama nuo vienų nesėkmingų romantiškų santykių prie kitų,

galiausiai nusprendžiama likti „senmerge" ar „senberniu" arba sustabarėjama, jausmai visiškai užgožiami ir tampama nuo kavos ir cigarečių priklausomu, daug geriančiu, nelaimingu žmogumi arba nuolat išgyvenamos krizės dėl nesugebėjimo išspręsti kasdienių problemų. Šios banalios trijų scenarijų apraiškos gali būti sumišusios, kitaip tariant, žmogų gali veikti Scenarijus be meilės ir Scenarijus be džiaugsmo arba Scenarijus be meilės ir Scenarijus be proto arba visi trys.

Kiekvienas iš šių slogių scenarijų paremtas itin specifiniais draudimais bei atribucijomis, kurias tėvai nustato vaikams, ir kiekvienas iš šių scenarijų gali būti labai veiksmingai nagrinėjamas ir galiausiai jo atsisakoma grupinės terapijos situacijose.

Apskritai kiekvieną žmogų daugiau ar mažiau veikia visi trys scenarijai, nors galbūt tik vienas iš jų bus akivaizdžiai matomas ar išgyvenamas. Žmonės gali nugalėti vaikystės draudimus, atribucijas ir sprendimus, turinčius įtakos jų sugebėjimams mylėti, išgyventi kūniškus potyrius bei kontroliuoti pasaulį, ir išsilaisvinti iš slogių scenarijų.

Diagnozė transakcinėje analizėje

Sąvoka „diagnozė", reiškianti gebėjimą atskirti dvi situacijas vieną nuo kitos, labai svarbi norintiems išspręsti kilusią problemą ar pataisyti netrokštamą situaciją. Medicinoje ypač svarbus gebėjimas nustatyti ligą ir skirti specifinį, negalavimą sukeliantį procesą paveikiantį gydymą. Tačiau terminą „diagnozė" vartoja ne vien gydytojai. Automobilių mechanikai vartoja terminą „diagnostika", norėdami išsiaiškinti, kurią automobi-

lio detalę reikia keisti ar taisyti. Psichologai šią sąvoką sieja su psichologiniais testais, padedančiais diagnozuoti emocinius ar psichinius sutrikimus. Šioje knygoje „diagnozės" sąvoką sieju su scenarijų identifikavimu.

Leiskite pabrėžti, kad aš griežtai nepritariu tam, kaip psichinės sveikatos specialistai diagnozuoja „psichopatologijas".

Esu įsitikinęs, kad viena yra apžiūrėti automobilį ir, atlikus tam tikrus bandymus, nuspręsti, kad reikia keisti žvakes, o ne remontuoti karbiuratorių. Šis procesas taip ir turėtų vykti, nes automobilis negali atsakyti į jam pateikiamus klausimus, taigi vienintelis būdas sužinoti, ar buvome teisūs, yra pakeisti žvakes ir stebėti, ar gedimas išnyko. Automobilių diagnozę atliekantis specialistas veikiausiai pagerintų savo sugebėjimus nustatyti gedimą, jei kitas toks pat kvalifikuotas mechanikas atliktų nepriklausomą diagnostiką ir padarytų savo išvadas. Dvi, tris ar keturias tokias nepriklausomas išvadas galima palyginti ir, jei didžioji dalis sutaria dėl gedimo, yra didelė tikimybė, jog pradinė apžiūra ir išvada buvo teisingos. Nepaisant to, specialistų, sutikusių, kad reikia keisti automobilio žvakes, išvados bus pripažintos teisingomis tik tuo atveju, jei atlikus remonto darbus gedimas išnyks. Panašus procesas vyksta ir gydytojams stengiantis diagnozuoti fizinį negalavimą.

Mano nuomone, psichologai ir psichiatrai nusipelno būti labiausiai smerkiami dėl netinkamai naudojamo diagnozavimo proceso: psichologinių testų atveju mokslinėje literatūroje, kurioje aptariamos tokio pobūdžio priemonės, beveik vienareikšmiškai pripažįstama, jog, naudodami populiariausius – projekcinius – testus, skirtingi specialistai paprastai padaro skirtingas išvadas. Šie testai nėra labai patikimi, todėl jų negalima laikyti

naudingomis terapijos gairėmis[52]. Tačiau net ir tuo atveju, jei keturi specialistai sutartų dėl diagnozės, jie niekada nepriimtų bendro sprendimo dėl terapijos strategijos.

Žinodami, kad psichologinių testų rezultatai linkę skirtis, specialistai tendencingai nesivargina lyginti savo išvadų su kitų profesionalų; veikiausiai tai sudarytų per daug keblumų. Mano patirtis parodė, kad du specialistai, kalbėdami apie tą patį atvejį, vengia konfrontuoti ir verčiau yra linkę užglostyti savo nuomonių skirtumus. Daugeliu atžvilgiu diagnostiką atliekantys profesionalai elgiasi panašiai kaip ir politikai – savo nuomonių skirtumus priima labai rimtai ir atvirai tą parodo, tačiau visuomet yra pasirengę paspausti vienas kitam rankas dūmų pilname kambaryje.

Kad ir kaip būtų, aš nepritariu psichologinei bei psichiatrinei diagnozei dėl to, kad specialistai visiškai ignoruoja tiriamo asmens nuomonę ir požiūrį. Labai mažai tikėtina, kad nusprendęs, jog žmogus kenčia dėl „disociatyvaus tipo isterinės neurozės“ ar dėl „šizoafektinio tipo šizofrenijos, kurią lydi depresija“, specialistas paklaus individo, ką jis mano apie šią diagnozę. Tiesą sakant, diagnozės tikslingai slepiamos nuo klientų; kai kuriuose specialistų bendruomenėse klientui atskleista diagnozė netgi laikoma darbo etikos pažeidimu. Tai pateisinama racionalizacijomis, neva pacientai tinkamai nesupranta savo diagnozės ir ji juos labai nuliūdina. Aš manau, kad toks pateisinimas teisingas, nes daugelis žmonių išties nesupranta daugelio diagnozių (aš ir pats jų gerai nesuprantu net ir po ilgų studijų bei prakti-

[52] Bet kokių empirinių testų rezultatai (palyginti su projekcinių testų) paprastai nepriklauso nuo to, kas juos atlieka, nes jie yra mechaniniai ir neatsižvelgia į žmogiškąjį faktorių. Tačiau dažnai skirtingi testai, net ir tiriantys tą patį aspektą, nesutinka tarpusavyje, o net jei ir prieinama prie bendros išvados, testai nesiūlo jokių specifinių gydymo būdų.

kos metų). Dar daugiau, šios diagnozės skamba itin įžeidžiamai (kaip *jums* patiktų būti vadinamiems pasyviai agresyviais ar nevisavertėmis asmenybėmis?), dažnai kelia daug žalos dėl to, kad prikimba kartą nustatytos, todėl manau, kad jos pagrįstai nuliūdina daugelį klientų.

Kai kurias diagnozes aš laikau tokiomis įžeidžiančiomis, jog, jei būtų nustatytos man ar artimam žmogui, imčiau gintis taip pat, kaip pavadintas ne tokiu įmantriu, tačiau užgaunančiu žodžiu, pavyzdžiui, „idiotas" ar „žioplys". Dažnai kartoju, kad, jei kas nors mano draugą ar draugę pavadintų šizofreniku (-e), turėtų reikalų su manimi. Ši situacija niekuo nesiskirtų nuo tos, kai mano draugas ar draugė būtų įžeisti ir aš reikalaučiau atsiimti žodžius bei atsiprašyti.

Transakcinės analizės, kaip ir bet kurios kitos srities, diagnozės gali būti tokios pat nemalonios ir užgaunančios. Išvada, kad žmogus gyvena pagal tragišką nevykėlio scenarijų, paremtą jo piktosios pamotės draudimu mąstyti ir nuolat pastiprinamą žaidimu „Kvailys", skamba ne ką geriau nei diagnozė „chroniška nediferencijuota šizofrenija".

Transakcinės analizės scenarijaus diagnozės pamokomoji galia, humaniškumas ir pagalba priklauso nuo to, kaip prie jos prieinama ir kaip ji pateikiama klientui.

Transakcinės scenarijų analizės diagnozė, pavyzdžiui, scenarijaus tipas, draudimai, atribucijos, sprendimo priėmimo laikas ar somatinis komponentas, nustatomi remiantis iš keleto skirtingų šaltinių surinkta informacija.

Specialisto išvados. Jos dažniausiai daromos pasitelkus suaugusiojo ego intuiciją. (Šis procesas panašus į žaidimą, kurio metu Berne'as mėgino atspėti iš armijos demobilizuotų vyrų profesi-

jas ir vėliau nustatinėjo ego būsenas. Už šį procesą atsakingas specialisto mažasis profesorius vaiko ego bei suaugusiojo ego būsenų atveju).

Asmeninė subjekto reakcija į diagnozę. Tai pats svarbiausias diagnozavimo elementas scenarijų analizėje. Nesvarbu, kad pats specialistas yra įsitikinęs savo diagnozės tikslumu, nes tik subjektas gali pasakyti, ar išvados yra tikslios, teisingos ir ar turi prasmės.

Kitų terapijos grupės narių reakcija. Skiriamasis transakcinės diagnozės bruožas yra tai, kad ji nustatoma bendradarbiaujant terapeutui, subjektui ir kitiems terapijos grupės nariams.

Atidžiai įsiskaitykite į šį dialogą.

DŽEDERIS: Aš jaučiuosi labai prastai, nes nuviliu daugelį žmonių. Pažadėjau dukteriai nusivesti ją į cirką, tačiau taip pat turiu nudažyti svetainę. O Merei pažadėjau padėti nusipirkti reikalingų knygų. Atrodo, nesugebu įvykdyti įsipareigojimų kitiems žmonėms.

TERAPEUTAS: Tu vadovaujiesi savo motinos draudimu „niekada nesakyk ne".

DŽEDERIS: O, ne. Pasakyti „ne" man visiškai nesunku. Pažiūrėkite, kaip sudrausminu Džonį. O kai bendrovės *Fuller Brush* pardavėjas paskambino į duris, griežtai atsisakiau ką nors pirkti.

TERAPEUTAS: Nenoriu dėl to ginčytis. Tokia mano nuomonė, ir tu gali sutikti arba ne.

DŽEDERIS: Tikriausiai jūs teisus...

O dabar palyginkite jį su šiuo pokalbiu:

DŽEDERIS: Aš jaučiuosi labai prastai, nes nuviliu daugelį žmonių. Pažadėjau dukteriai nusivesti ją į cirką, tačiau taip pat turiu nudažyti svetainę. O Merei pažadėjau padėti nusipirkti reikalingų knygų. Atrodo, nesugebu įvykdyti įsipareigojimų kitiems žmonėms.

TERAPEUTAS: Man kilo mintis apie draudimą, kuriuo paremtas tavo scenarijus. Ar norėtum ją išgirsti?

DŽEDERIS: *Taip.*

TERAPEUTAS: Manau, tavo motina nustatė tau draudimą sakyti „ne".

DŽEDERIS: O, ne. Pasakyti „ne" man visiškai nesunku. Pažiūrėkite, kaip sudrausminu Džonį. O kai bendrovės *Fuller Brush* pardavėjas paskambino į duris, griežtai atsisakiau ką nors pirkti.

TERAPEUTAS: Suprantu, ką turi galvoje. Tuomet galbūt tavo motinos draudimas „niekada nesakyk ne" orientuotas į moteris? Iš tiesų regis, kad vyrams gali atsakyti lengvai. Ką apie tai manai?

DŽEDERIS: Na, nežinau. Tai atrodo per daug paprasta.

DŽEKAS (grupės narys): Aš manau, jog tai tiesa. Pastebėjau, kad, jei šioje grupėje ką nors pasako vyras, tu jam prieštarauji, o kai kalba moteris, tu paprastai pritari.

DŽEDERIS: (tyli, mąsto apie tai, ką išgirdo).

MERĖ (grupės narė): Aš taip pat sutinku. Manau, jog tai tikra tiesa. Ko gero, motina tikrai uždraudė tau sakyti „ne" moterims.

DŽEDERIS: Ką gi, tai nemalonu, nes jaučiuosi, tarsi negalėčiau paleisti motinos sijono, bet tikriausiai tai tiesa. Dabar, kai apie tai pagalvojau, veikiausiai jūs mąstote teisingai...

Pateiktos interakcijos parodo, kaip nereikia ir kaip tinkamai nustatyti diagnozę transakcinėje scenarijų analizėje. Veikiausiai pastebėjote, kad pirmajame pokalbyje terapeuto diagnozė buvo tik iš dalies teisinga. Antrasis pokalbis neatrodė naudingas daugiausia dėl to, kad Džederis, nors ir išoriškai priėmė diagnozę, viduje ją atmetė.

Antrasis pokalbis pasižymi keliomis išskirtinėmis charakteristikomis. Terapeutas paklausė Džederio, ar šis norėtų tuo konkrečiu momentu išgirsti savo diagnozę. Gavęs sutikimą terapeutas pateikė pirminę išvadą. Padedant kitiems terapijos grupės nariams diagnozė buvo aptariama ir koreguojama tol, kol galiausiai Džederis ją priėmė. Skubu pridurti, kad diagnozės priėmimas nereiškia, jog ji pagrįsta ar teisinga. Kartais žmogus priima bet kokią terapeuto diagnozę. Tai dažnai yra žaidimo „Oho, koks jūs nuostabus, profesoriau" dalis, kurioje subjektas atlieka vargšės Aukos, o terapeutas – nuostabaus visažinio Gelbėtojo vaidmenį. Šis žaidimas neduoda jokių rezultatų ir dažnai baigiasi tuo, kad žmogui terapija nesuteikia reikalingos pagalbos, o terapeutas supyksta ir pavirsta susierzinusiu Persekiotoju. Taigi, jei dirbdamas su klientu terapeutas jaučia, kad beveik visuomet yra teisus, jis turėtų apsvarstyti, ar tik klientas nežaidžia su juo minėto žaidimo.

Dar kartą noriu pabrėžti, kad pagrindinis transakcinės analizės diagnozės tikslas yra pasiūlyti terapijos požiūrių, kurie padėtų įgyvendinti terapijos kontraktą, t. y. padėtų išspręsti žmogaus problemą. Pagrindinė terapinė scenarijų analizės operacija yra *leidimas*. Tai, kaip terapeutas suteikia leidimą, bus aptariama skyriuje apie terapiją. Kol kas užtenka pasakyti, kad leidimas yra

terapinė transakcija, kuri leidžia žmogui atšaukti savo sprendimą paisyti tėvų nustatytų draudimų. Suteikti leidimą terapeutui padeda kliento tėvų draudimų ir atribucijų, jų šaltinio bei turinio supratimas. Jis turėtų gebėti atskirti priešingą scenarijų nuo tikrųjų scenarijaus pokyčių. Taip pat terapeutas turėtų mokėti aiškiai suprasti įvairius asmens sprendimo aspektus, kurie turi įtakos kasdieniam jo gyvenimui. Tai žmogaus mitinis herojus, somatinis komponentas bei pagrindinis jo žaidimas. Kita aktuali informacija bus pateikta skyrelyje „Kontrolinis scenarijaus sąrašas" (žr. 156 psl.). Turėdami galvoje mano komentarus apie sąlyginę šios informacijos svarbą, leiskite paaiškinti išsamiau.

Draudimai ir atribucijos

Pagrindinius draudimus ir atribucijas paprastai nustato vienas iš tėvų, tuo tarpu *priešingos* lyties tėvas dažnai yra jų šaltinis. Tuomet tos pačios lyties, kaip ir vaikas, tėvas moko atžalą prisitaikyti ir paklusti šiems draudimams ir atribucijoms. Taigi, jei motina nemėgsta per didelio vyrų ir berniukų atkaklumo ir pritaria jautrumui bei šilumai, ji draudžia savo sūnums būti atkakliems ir užsispyrusiems bei priskiria jiems šilumą ir jautrumą, o atkaklumu nepasižymintis, jautrus vyras tampa puikiu tėvo pavyzdžiu.

Draudimai ir atribucijos nėra vienintelė tėvų įtakos vaikams forma. Tėvai kur kas anksčiau nei terapeutai vaikams gali suteikti *leidimus,* kurie yra ne ribojantys, o priešingai – išlaisvinantys.

Leiskite iliustruoti šį teiginį pavyzdžiu, kaip maža mergaitė gali tapti gražia moterimi (6 schema). *Misteriui Amerikai* patinka gražios moterys, kitaip tariant, jo vaiko ego patinka

gražios mergaitės. Jis veda gražią moterį, *Misis Amerika,* ir juodu susilaukia dukters. Mažosios *Mis Amerikos* tėvo vaiko ego liepia jos vaiko ego būti gražia maža mergaite, o jos motinos suaugusiojo ego pamoko ją, kaip tą padaryti. Būdama graži moteris, *Misis Amerika* moka naudotis kosmetika, tinkamai rengtis, stovėti bei kalbėti ir perduoda šias žinias dukteriai. Grožio kilmė, kaip bus pažymėta toliau, yra beveik nepriklausoma nuo fizinių savybių. Tai paaiškina, kodėl kai kurios visomis fizinio grožio savybėmis pasižyminčios moterys nėra gražios, ir atvirkščiai. Taip pat derėtų paminėti, kad daugelis tokių fizinių charakteristikų kaip svoris, laikysena, odos struktūra, veido bruožai ir t. t., yra tėvų draudimų („mėgaukis (maistu, bet ne seksu)", „nepralenk manęs", „nesidžiauk", „nebūk stiprus") ir atribucijų („tu labai sudžiūvęs (-usi)", „tu per aukštas (-a)", „tu nerangus (-i)") rezultatas.

Mis Amerikos pavyzdys iliustruoja, kaip susituokdami žmonės suformuoja vadinamąją vaikų auginimo komandą. Panašiai ir atkaklaus vyrų elgesio nekenčianti moteris, aprašyta anksčiau, ištekėjo už atkaklumu nepasižyminčio vyro, nes jų komanda gali užauginti paklusnius ir užsispyrimu nepasižyminčius sūnus (žr. 100 ir 115 psl.).

Taigi, mėginant nustatyti individo draudimus bei atribucijas, naudinga prisiminti galiojančią hipotezę, kuri vyrams skamba: „Motina tau sako, ką daryti, o tėvas parodo kaip", o moterims – „Tėvas tau sako, ką daryti, o motina parodo kaip". Tai, kaip tos pačios lyties tėvas rodo atžalai, kaip derėtų prisitaikyti prie draudimų bei atribucijų, vadinama *programa.*

Galiojančią hipotezę galima laikyti taisykle, kitaip tariant, labai tikėtina, kad ji pasitvirtins netgi neturint išankstinių žinių

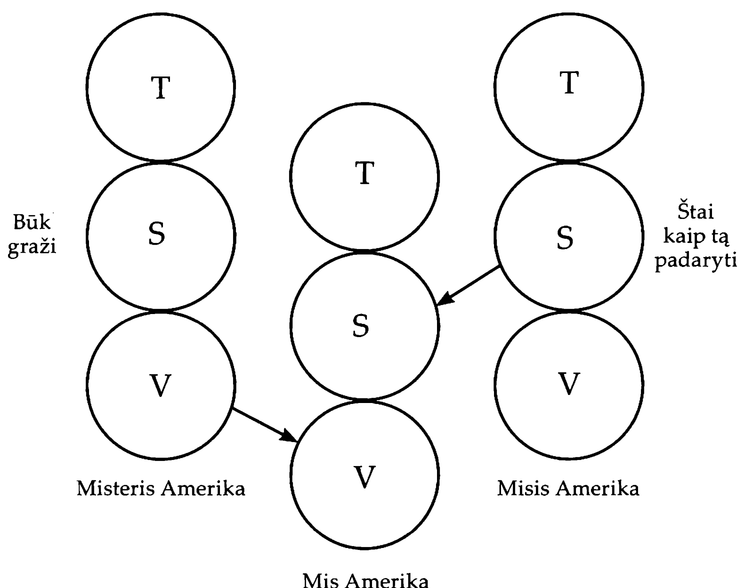
apie konkretų atvejį. Tačiau buvo pastebėta išimčių, todėl hipotezę reikėtų naudoti atsargiai.

Tai, kad hipotezė beveik visuomet pasitvirtina, ko gero, yra dėl griežto lyčių vaidmenų programavimo, kurio neišvengia didžioji Šiaurės Amerikos gyventojų dalis. Kultūroje, kurioje „vyrai yra vyrai", o „moterys yra moterys", labai artimo ryšio tarp, tarkim, tėvo ir sūnaus, ar motinos buvimo pavyzdžiu savo sūnums draudimai yra giliai įsišakniję. Tačiau šiandien, kai seksualiniai barjerai tarp tos pačios lyties partnerių mažėja, o stereotipiškas „vyriškas" ir „moteriškas" elgesys tampa lankstesnis, ši taisyklė nustatant draudimus ir atribucijas greitai nebebus naudinga.

Kita užduotis yra nustatyti draudimų sritį, plotį ir intensyvumą. Čia praverčia žinios apie vaikus, jų raidą bei ugdymo detales. Terapeuto užduotis yra įsivaizduoti, jog jis yra nematomas kliento namų situacijos stebėtojas. Turint galvoje, kad draudimai paprastai nėra išrėžiami tiesiai, o verčiau leidžiami suprasti, apie juos užsimenama ar jie pateikiami juokų forma ar tėvams supykus, tampa įmanoma atkurti specifinę paklusnumo reikalaujančią vaiko ego būseną. Aš galiu nesunkiai susikurti gyvą kliento tėvų akimis matomą namų situaciją ir nujausti nustatomą draudimą. Šie vidiniai vaizdiniai yra ne kas kita kaip išlavinti spėjimai, kuriuos reikia patikrinti palyginant su kliento prisiminimais, nes tik jis visuomet yra galutinis diagnozės teisingumo vertintojas. Tą patį procesą galima naudoti ir atribucijų turiniui nustatyti.

6 schema

Kaip užauginti gražią moterį



Priešingas scenarijus

Iki šiol daugiausia dėmesio buvo skiriama tėvų vaiko ego būsenos įtakai jų vaikams. Tačiau kitas ne mažiau svarbus įtakos šaltinis yra tėvo ir motinos puoselėjantieji tėvo ego.

Formuojantis scenarijui vaikas gauna ne tik draudimus ir atribucijas iš T_1 esančio V, bet ir šiems prieštaraujančių žinučių iš puoselėjančiojo tėvo ego (T_2).

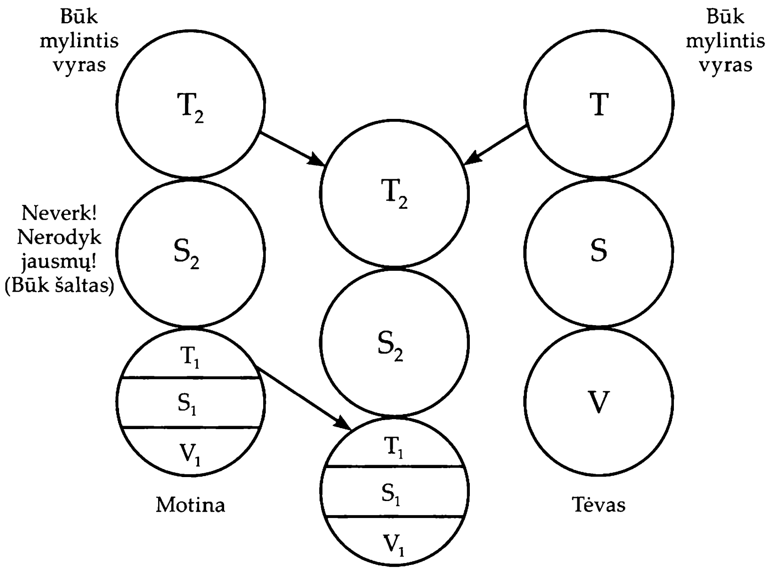
Taigi kol jauno vaikino piktoji pamotė draudžia jam verkti ar demonstruoti savo jausmus, abiejų tėvų tėvo ego (T_2) drąsina jį

būti mylinčiu vyru (7A schema); kol alkoholikės tėvas reikalauja, kad ji nemąstytų ir pasiduotų savo priklausomybei, abiejų tėvų tėvo ego tikisi, kad mergina susilaikys nuo gėrimo (7B schema). Jaunas žmogus, susidūręs su abiem reikalavimais, paprasčiausiai paiso piktosios pamotės draudimų, tačiau gyvenimo kelią paprastai apibūdina nuolatinė kaita tarp scenarijaus pagrindą sudarančio piktosios pamotės draudimo laikymosi ir paklusimo tėvų tėvo ego, arba priešingam scenarijui.

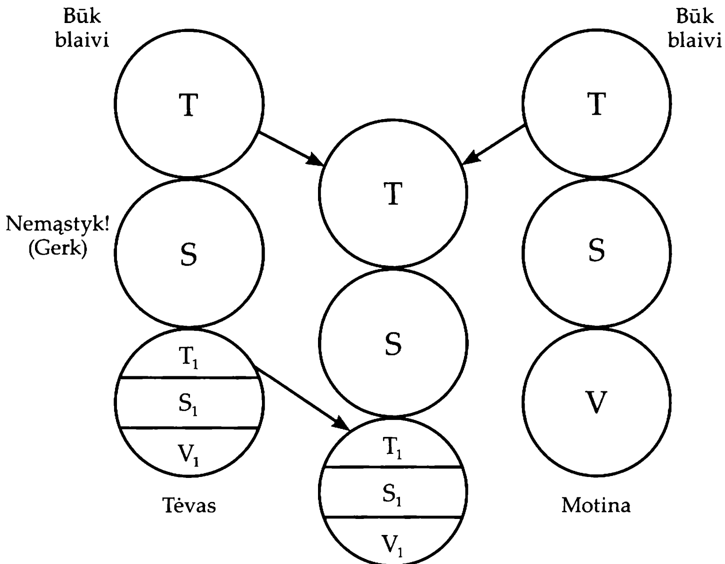
Priešingas scenarijus yra paklusimas kultūriniams bei socialiniams reikalavimams, kurie perduodami per tėvo ego. Alkoholiko atveju priešingas scenarijus atsinaujina per blaivybės periodus tarp išgertuvių. Jei patyrinėtume ilgamečio alkoholiko istoriją, visuomet rastume periodų, kai atrodo, jog tragiškos scenarijaus pabaigos bus išvengta. Tiek pats alkoholikas, tiek jį supantys žmonės, rodos, tikėjo, kad tragiškų pasekmių, kurių visi bijojo, iš tiesų nebus. Ši situacija, kai, regis, tragedijos herojus sugebėjo apeiti tragišką savo baigtį, yra pagrindinis gero tragiško scenarijaus reikalavimas tiek realiame gyvenime, tiek scenoje. Kiekvienas, matęs senovės graikų tragediją arba bet kokią modernią tragiškos pjesės versiją, žino, jog, nepaisant išankstinių žinių apie pasekmes, žiūrovai nuoširdžiai viliasi ir, regis, tiki, kad žinomos ir neišvengiamos pabaigos bus išvengta. Kitaip tariant, žmonės visada trokšta ir nori tikėti, kad viskas baigsis gerai. Priešingas scenarijus yra šios tendencijos išraiška, kuri kartu yra ir puoselėjančiojo tėvo ego apraiška.

7 schema

A. Scenarijaus matrica: jaunas vaikinas



B. Scenarijaus matrica: alkoholikė



Noriu dar kartą pabrėžti, kad prieštaringuose instrukcijų rinkiniuose, kuriuos tėvai perduoda savo vaikams ir kurių vienas atspindi scenarijų, o kitas – priešingą scenarijų, piktosios pamotės draudimai beveik visuomet yra neverbaliniai, neperduodami žodžiais tiesiogiai. Dėl šios priežasties daugeliui žmonių sunku pripažinti, jog jiems buvo nustatomi tokie draudimai. Reikia ilgai dirbti, kad galiausiai jiems taptų aišku, jog šie draudimai buvo pateikiami netiesiogiai, pritarimo ar prieštaravimo vienokiam ar kitokiam elgesiui, užuominų ar pokštų forma. Taigi draudimas „nebūk atkaklus", galbūt niekuomet neišsakytas žodžiais, nustatomas nuolat stiprinant pasyvų elgesį ir atkakliai smerkiant. Tuo tarpu priešingo scenarijaus instrukcijos, kurias nustato tėvų tėvo ego, paprastai išdėstomos žodžiais ir ne visada yra susijusios su tylų pritarimą sukeliančiais pastiprinimais. Nurodymas „Daryk taip, kaip sakau, o ne taip, kaip darau aš" apibūdina situaciją, kai puoselėjančiojo tėvo ego žodinis paliepimas vaikui prieštarauja veiksmams, už kuriuos atsakingas tėvų vaiko ego.

Priešingas scenarijus neišsilaiko ilgai todėl, kad raganiškieji draudimai yra kur kas veiksmingesni ir reikšmingesni. Priešingo scenarijaus elgesiui būdingas nestabilumas ir trapumas, nes jis pasipriešina kur kas galingesnėms scenarijaus tendencijoms. Išgyvendamas priešingo scenarijaus tarpsnį, žmogus jaučia gilų, primityvų vidinį diskomfortą (lydimą nestabilios išorinės gerovės jausmo), kurį alkoholikai dažniausiai lokalizuoja pilvo gilumoje. Šis diskomfortas susijęs su tuo, kad priešingas scenarijus verčia sukilti prieš piktosios pamotės norus, o tai baugina. Greta šio diskomforto egzistuoja ir stiprus vidinis komfortas, susijęs su scenarijaus elgesiu. Pavyzdžiui, vienas al-

koholikas pasakojo, kad, pasiekęs patį aukščiausią gėrimo tašką ir net nuolat vemdamas, išgirdo motinos balsą: „Argi tai ne smagu, Džeri?"

Kaip galima suprasti iš pavyzdžio, scenarijaus reikalavimus įgyvendinantis alkoholikas savo asmenybėje išlaiko tas tendencijas, kurios tyliai pritaria tėvų norams, todėl yra siejamos su gerove bei komfortu, kurį kelia tėviška apsauga. Tai viena iš priežasčių, kodėl alkoholikai pagirias laiko atlygiu: nors ir jausdamas skausmą, išgyvenantis pagirias individas sulaukia pritarimo už paklusimą tėvų vaiko ego draudimui. Šiuo laikotarpiu alkoholikas patiria laikiną atokvėpį nuo piktosios pamotės reikalavimų. Nors tėvų tėvo ego pagirių metu gali aktyviai kritikuoti žmogų už girtavimą, tačiau kartu tėvo arba motinos vaiko ego sako: „Tai mano berniukas!"

Priešingas scenarijus nuo tikrųjų scenarijaus pokyčių skiriasi savo nerealumu. Pavyzdžiui, jaunų, nusikalstamu elgesiu pasižyminčių juodaodžių scenarijus kaitaliojasi tarp agresyvaus nusikalstamumo (kurio priverčia griebtis piktoji pamotė) ir visiškai nerealių mėginimų „prasimušti" pramogų ar sporto pasaulyje, simbolizuojančių kultūriškai priimtiną „gerų juodaodžių" alternatyvą (kurią priverčia pasirinkti aplink esantys tėvo ego). Statistinės galimybės sėkmingai įgyvendinti tokius tikslus labai menkos, todėl jos beveik visuomet sudaro priešingą scenarijų. Tikrasis nukrypimas nuo scenarijaus, arba naujas gyvenimo kelias, negali būti apibūdinamas žodžiais „geras juodaodis". Šis procesas paprastai reikalauja tinkamai koordinuoto, dažnai itin savimi užtikrinto ir pikto, tačiau realaus požiūrio į rasizmo realijas. Šio požiūrio pavyzdys juodaodžių bendruomenėje yra tokios jaunimo grupės kaip *Black Panthers (Juodosios panteros).* Panašūs

judėjimai labai svarbūs tuo, kad jie aiškiai siūlo įprastų jaunuolius pasmerkiančių žlugti scenarijų, kurie tokie dažni tarp juodaodžių[53], alternatyvą. Šie judėjimai jauniems juodaodžiams skelbia žinią: „Tau viskas gerai – ne nepaisant to, jog tu juodaodis, o būtent dėl to. Tu esi princas ir nusipelnai, kad su tavimi atitinkamai elgtųsi. Juoda yra gražu. Tavo plaukai gražūs, tu esi gražus. Tu gali turėti ką tik panorėjęs. Tu esi princas ir tau viskas gerai." Pateiktas priimant sprendimą, šis pareiškimas, be abejonės, yra reikšminga antitezė, prieštaraujanti į susinaikinimą vedančio scenarijaus (priklausomybės nuo heroino, alkoholizmo) pasirinkimui. Labai tikėtina, kad daugeliui jaunų juodaodžių jis taps lemiamu veiksniu bei leidimu būti sveikiems ir pasirinkti realų kelią į savarankiškumą. Panašų požiūrį pasitelkė moterys, homoseksualai, apkūnūs žmonės[54] ir kitos banalių scenarijų engiamos mažumos.

Diagnostiniu terapijos požiūriu svarbiausias priešingo scenarijaus aspektas yra tai, jog pagal savo scenarijų vis dar gyvenantis žmogus, patiriantis priešingo scenarijaus tarpsnį, gali visiškai nesiskirti nuo iš tiesų scenarijaus atsisakiusio asmens. Pavyzdžiui, Scenarijų be meilės gyvenanti moteris gali sutikti vyrą ir ištekėti. Nors atrodytų, jog taip ji pakeitė savo scenarijų, tai gali būti apgaulinga. Tikėtina, kad ji vis dar paiso savo tėvo draudimo neprašyti dėmesio, kurio ji trokšta, ir jo nepriimti, taigi po trumpalaikio priešingo scenarijaus suteikto pasitenkinimo ji vėl supras, jog jos gyvenime nėra meilės.

[53] Intensyviausiu *Juodųjų panterų* pasipriešinimo periodu (1969 m.) šį teiginį patvirtino grupė prižiūrinčių pareigūnų iš Alamidos apygardos, kur buvo įsikūrusi *Panterų* būstinė. Jie pastebėjo, jog tarp jaunų juodaodžių, prisijungusių prie *Juodųjų panterų* grupės, nusikalstamumas ryškiai sumažėjo.

[54] Aldebaron, Mayer. *Fat Liberation*. Issues in Radical Therapy I, 3 (1973): 3–6.

Priešingą scenarijų palaikęs tikraisiais scenarijaus pasikeitimais, terapeutas daro rimtą klaidą. Kita vertus, nepripažįstantis scenarijaus pasikeitimų terapeutas, teigiantis, kad jie tėra laikini, klysta ne menkiau.

Taigi tinkama diagnozė yra itin reikšminga. Ji turėtų būti paremta pastebėtais elgesio pokyčiais. Pavyzdžiui, ilgai besitęsiantis alkoholiko nuosaikaus gėrimo laikotarpis yra įtikinamiausias scenarijaus pasikeitimų įrodymas. Tačiau kadangi dauguma metusių gerti alkoholikų praranda susidomėjimą alkoholiu, šis kriterijus ne visada yra prieinamas. Apskritai tinkamu kriterijumi gali būti laikomas atsisakymas tiek dalyvauti su alkoholiu susijusiose pramogose, tiek prisiimti bet kokį vaidmenį su alkoholiu susijusiame žaidime. Akivaizdžius scenarijaus pokyčius rodo ir radikalūs laiko struktūros pasikeitimai bei naujų pasilinksminimo be alkoholio būdų paieška. Be to, subtilūs metusio gerti žmogaus išvaizdos pokyčiai taip pat yra patikimas, nors ir sunkiai išmatuojamas, rodiklis. Pagal Scenarijų be džiaugsmo gyvenantis asmuo, patiriantis priešingo scenarijaus tarpsnį, atrodo įsitempęs, suirzęs, sunerimęs net ir linksmindamasis, tarsi nuolat balansuotų ties atsipalaidavimo riba, kurios, kaip jis jaučia, negali peržengti, nes bijo, kad jo „nesveikas" vaiko ego neperimtų kontrolės. Visiškai nebegeriantis alkoholikas nepasižymi tokiu balansavimu ties riba, jis atrodo ir jaučiasi visai kitaip, nei priešingo scenarijaus tarpsnį išgyvenantis žmogus. Priešingo scenarijaus keliama įtampa yra somatinio komponento, kurį plačiau aptarsiu šiame skyriuje, dalis.

Sprendimas

Sprendimą sudaro keletas komponentų: priimant sprendimą pasirenkama egzistencinė pozicija arba uždarbio būdas, „sportinis nertinis"; pozicijai įgyvendinti pasirenkamas mitinis herojus, kūniškai sprendimą atspindintis somatinis komponentas; sprendimo priėmimo laikas.

Tiksli sprendimo priėmimo data, kai įmanoma ją sužinoti, yra naudinga, nes nurodo vaiko amžių ir leidžia išmatuoti mažojo profesoriaus išsivystymo bei suvokimo lygį priimant sprendimą.

Apsisprendimo metu priimama *egzistencinė pozicija* reprezentuoja posūkį nuo pradinės bazinio pasitikėjimo „Aš sveikas, tu sveikas" pozicijos. Be to, ji paremta tam tikromis pozicijų „Aš nesveikas", „Tu nesveikas" arba abiejų detalėmis. Šis pozicijų plėtojimas vadinamas *uždarbiu*, mat žmogus išnaudoja kiekvieną situaciją, siekdamas pateisinti bet kokią pasirinktą poziciją. Pavyzdžiui, poziciją „Aš nesveika" išplėtojusi į uždarbį „Viskas, ką daryčiau, pasmerkta nesėkmei", moteris pasinaudos kiekviena situacija ir jausis blogai. Kaskart vykdama į susitikimą ji žaidžia taip: jei atvyksta per anksti, jaučiasi blogai, nes galėjo išnaudoti tą laiką namų ruošai; jei atvyksta pavėlavusi, jaučiasi blogai, nes į ją nukrypsta nepatenkinti kitų susitikimo dalyvių žvilgsniai; jei atvyksta laiku, jaučiasi prastai, nes niekas jos nepastebi. Taigi nesvarbu, kaip susiklosto situacija, ji išnaudoja ją savo uždarbiui – neigiamiems jausmams.

Sportinis nertinis yra itin glaudžiai susijęs su sprendimu. Tai metafora, iliustruojanti faktą, kad daugelį pagal scenarijus gyvenančių žmonių galima įsivaizduoti ant ar po savo rūbais vilkin-

čius sportinius nertinius. Ant kiekvieno nertinio yra trumpas, iš dviejų ar trijų žodžių susidedantis kiekvieno žmogaus egzistencinės pozicijos apibūdinimas. Be to, nertiniai turi skirtingus užrašus priekyje ir nugaroje. Pavyzdžiui, panelės Feliks nertinio priekyje esantis užrašas ryškiai skelbia „Aš ieškau vyro". Nugaroje užrašas tarsi pratęsia mintį „Bet ne tavęs". Kapitono Nuostabiojo nertinio priekyje esantis užrašas skelbia „Kapitonas Nuostabusis", o nugaroje užrašyta „Tik kai aš blaivus". Dar kito vyro, „nevykėlio iš prigimties", nertinio priekyje parašyta „Tu negali nugalėti jų visų", o nugaroje – „Aš negaliu nugalėti nieko". Sportinis nertinis yra tarsi kitas būdas pasakyti, kad žmonių scenarijai yra prigludę tarsi rūbai. Jie taip pat yra somatinio komponento dalis.

Mitinis herojus gana plačiai aptartas anksčiau. Norint nustatyti mitinį herojų praverčia tokie klausimai kaip „Kokia tavo mėgstamiausia pasaka?", „Kas yra tavo mėgstamiausia asmenybė?", „Ar stengiesi imituoti kieno nors gyvenimo būdą?" ir t. t. Jei pokalbio metu iškyla žmogui svarbi asmenybė, reikėtų paprašyti detaliai ją apibūdinti, nes tai vienintelis būdas gauti informacijos apie žmogaus įsivaizduojamą mitinį herojų, o ne populiariąją jo versiją. Jei apibūdinimas tinka žmogui (tokiu atveju žmogus su savo herojumi susitapatina itin keistais būdais), tuomet galima saugiai teigti, kad mitinis herojus nustatytas. Nuo to momento terapiją galima supaprastinti scenarijumi paremtą elgesį vadinant mitinio herojaus vardu. Pavyzdžiui, kaskart, kai mergina, kurios mitinis personažas yra mažoji našlaitė Enė, nuolankiai priima gyvenimo smūgius, nes tai yra jos scenarijumi paremto elgesio modelis, kuris nors terapijos grupės narys galėtų atkreipti jos dėmesį į tai sakydamas: „Taip visa tai priimtų našlaitė Enė,

o ką *tu* darytum?" Arba vyro, kurio mitinis herojus Supermenas raumenimis skinasi kelią į pokalbį, dėmesį galima tuojau pat atkreipti į jo elgesį sakant: „Štai ir vėl pakilo Supermenas".

Ne visi pagal scenarijus gyvenantys žmonės turi aiškiai pasirinktą mitinį herojų. Kai kurie jų laiko save niekuo neišsiskiriančiais nevykėliais, „Ponu Nieku" arba „Beviltišku pralaimėtoju", ir tokiais atvejais mitinio herojaus nustatyti neįmanoma. Kuomet žmogus susitapatina su aiškiai apibrėžtu mitiniu herojumi, jo scenarijumi paremtas elgesys yra aiškesnis tiek terapeutui, tiek grupės nariams, tiek jam pačiam.

Somatinis komponentas

Tai dar vienas svarbus scenarijaus diagnozavimo elementas. *Somatiniu komponentu* vadinamas faktas, kad sprendimą priėmę žmonės jį įgyvendindami nuolatos naudoja tam tikrus savo anatomijos, ypač raumenų, aspektus. Negatyvūs, elgesį varžantys draudimai tampa matomi – susitraukia raumenys. Pavyzdžiui, tam tikru būdu žmogų verčiančias elgtis atribucijas atskleidžia neproporcingai išsivystę raumenys. Ericas Berne'as atkreipė dėmesį į sfinkterį, tačiau tai gali būti bet kuris raumuo, raumenų grupė ar organas. Šiuos fizinius pokyčius apibūdina tam tikra laikysena (išpūsta krūtinė, įtrauktas pilvas, pakelti pečiai, suspaustos lūpos, sukryžiuotos kojos), padedanti paklusti tėvų draudimams ir turinti panašumų į įsivaizduojamą mitinio herojaus povyzą, kai jis aiškiai pasirinktas. Tokie organai kaip ašarų liaukos, neišskiriančios ašarų net verkiant (mažosios našlaitės Enės atveju), ar širdis (pono Bruto atveju) taip pat gali būti somatinio komponento dalis.

Somatinio komponento, t. y. to, kaip žmogaus kūnas atspindi scenarijų, tyrimai, mano nuomone, yra scenarijų analizės riba. Ir nors šiuo metu mes jo nesuprantame taip gerai, kaip kitų scenarijų analizės aspektų, yra nemažai preliminarios informacijos, kuri skaitytojui gali pasirodyti įdomi.

Galima drąsiai manyti, kad žmogaus kūnas išsivystytų ir subręstų tolygiai ir harmoningai, jei būtų paliktas vienas bei turėtų deramą maisto šaltinį. Rankos ir kojos būtų tvirtos; nugaros, krūtinės ir pilvo raumenys – išlavinti. Galva nevaldytų kūno ir atvirkščiai. Žmogaus energija pasiskirstytų tolygiai visame kūne ir nesusikoncentruotų vien galvoje, liemenyje, kojose ar genitalijose.

Tačiau dėl egzistuojančių draudimų ribojami natūralūs žmogaus veiksmai ir emocijos. Rankoms ir plaštakoms neleidžiama siekti žmonių ir daiktų ar atstumti bei kumštelėti to, ko netrokštama. Pėdoms neleidžiama įsitvirtinti ant žemės, kojos negali bėgti visu greičiu. Veido raumenys sustingsta ir negali pajudėti bei išreikšti pilve ar širdyje kylančių jausmų. Šypsenos, grimasos, ašaros ir juokas yra suvaržyti, laisvai juos reikšti draudžiama. Plaučiai ir gerklė neišnaudojami visu pajėgumu, todėl vieni žmonės nesugeba kalbėti tvirtai, įtikinamai ar piktai, nes pakankamai neįkvepia, tuo tarpu neiškvepiantys viso oro žmonės negali atsidusti, šnabždėti, maldauti, išreikšti liūdesio ar skausmo.

Dėl atribucijų įtakos kai kurios kūno funkcijos išpučiamos, jomis pradedama piktnaudžiauti. „Intelektualo" galva dominuoja prieš likusį kūną, tuo tarpu „sportininko" kūnas nepaiso galvos.

Asmeninės atribucijos lemia tam tikrus kūno pokyčius, pavyzdžiui, atsakomybė skatina vystyti rankas, plaštakas ir pečius bei išpūsti viršutinę liemens dalį, tačiau apatinė kūno dalis

ignoruojama, todėl tampa sustingusi ir bedvasė. Emocionalumas vysto pojūčius – klausą, regą, lytėjimą, – o raumenys lieka minkšti ir suglebę.

Su lyčių vaidmenimis susiję draudimai bei atribucijos iškraipė vyrų ir moterų kūnų skirtumus. Sąlygiškai nedideli jėgos skirtumai išpučiami, ir vyrai tampa fiziškai stiprūs, o moterys – silpnos. Įgimti moterų rūpinimosi ir priežiūros mechanizmai išnaudojami taip, kad moterys paverčiamos prižiūrėtojomis ir šilumos šaltiniais, tuo tarpu vyrai tampa šalti ir nejautrūs. Dėl banaliųjų scenarijų tikimasi, kad vyrai būtų stiprūs, o moterys – nuoširdžios ir šiltos. Vyrai priverčiami bijoti prarasti savo jėgą ir neleidžia sau būti švelniems. Lygiai taip pat moterys bijo tapti šaltos ir neleidžia sau sustiprėti.[55]

Veikdami kartu, draudimai ir atribucijos deformuoja kūną ir iškreipia pusiausvyrą, nes energija ir dėmesys nukreipiami į per didelį vienos kūno dalies darbą ir visiškai palieka kitą. Išsivysto poliškumas: stipri nugara ir silpnas pilvas, tvirtas žandikaulis ir silpnos akys, veiklios rankos ir neįgalios kojos, gebėjimas praryti ir suvirškinti, kartu negalint viso to atsikratyti. Kai kurių žmonių kaklo, nugaros, rankų bei kojų raumenys yra stiprūs ir sukuria nepralaužiamą kiautą, tačiau tie patys žmonės visiškai nesugeba išreikšti savo jausmų. Kiti – priešingai, puikiai išreiškia jausmus, tačiau dėl nekoordinuoto raumenyno negali veikti atitinkamai.

Kiekvienas scenarijus pasižymi tik jam būdingais somatinių išraiškų deriniais, fiziologinėmis silpnybėmis ir stipriosiomis pusėmis, kuriomis, kaip jau minėta, dažnai imituojama mitinio herojaus laikysena ir formos.

[55] Vance, Dot. *Reclaiming Our Birthright*. The Radical Therapist 2, 3 (1971): 21.

Laikui bėgant šie chroniški iškraipymai gali tapti audinių nykimo, širdies ligų, opų, artrito, raumenų atrofijos (ir, kaip buvo įsitikinęs Wilhelmas Reichas, vėžio) priežastimi ir sutrumpinti natūralią žmogaus gyvenimo trukmę, kuri prieinama tiems, kurių kūnai išnaudojami visu pajėgumu ir sensta tolygiai.

Buvo ištirta daugybė sąveikos tarp psichinio gyvenimo ir kūno funkcijų formų, nes jos gali lemti ligas. Tokias būsenas paaiškinantiems mechanizmams tarpininkauja autonominė nervų sistema, reaguojanti į psichinę būseną ir jos pokyčius. Ankstyvojoje vaikystėje priimtas draudimais ir atribucijomis paremtas sprendimas yra psichinė būsena, sukurianti tam tikrą šalutinį somatinį poveikį. Toliau pateikiamas atvejis iliustruoja realesnį tokį šalutinį poveikį sukėlusį sprendimą[56]. Keletą kartų patyrusi šlapimtakių uždegimą, panelė Rein prisipažino, jog tikslingai dieną negeria vandens ir stengiasi kaip įmanoma ilgiau sulaikyti šlapimą, nes nusprendė, kad darbovietės tualetai yra nešvarūs. Jos namų tualetas gausiai papuoštas įvairiomis detalėmis, ir ji juo be galo didžiavosi. Jos požiūris į tualetą ir naudojimąsi juo akivaizdžiai prisidėjo prie pasikartojančio pūslės uždegimo. Ji stengėsi kuo ilgiau sulaikyti šlapimą, taip leisdama bakterijoms daugintis. Nuolatinis noro šlapintis kontroliavimas atsispindėjo jos laikysenoje, buvo vizualiai pastebimas ir turėjo įtakos jos gyvenimui valanda po valandos, diena po dienos, metai po metų.

Panašūs scenarijų nulemti požiūriai gali sukelti įvairiausias lengvas ir sunkias ligas.

Taigi žmogaus anatomijos stebėjimas dažnai suteikia reikšmingos informacijos apie somatinį scenarijaus komponentą, todėl yra svarbus diagnozei.

[56] Dėkoju daktarui George'ui Davidui, peržiūrėjusiam šį skyrių ir pasiūliusiam panelės Rein pavyzdį.

VII skyrius

NUO TRAGIŠKŲJŲ IKI BANALIŲJŲ SCENARIJŲ

Visi žinome, kad kai kurie žmonės pasižymi itin teigiamu, kiti – ypač neigiamu požiūriu ir tiek dėl vieno, tiek dėl kito gyvena visiems žinomus, nepaprastus gyvenimus. Mūsų nestebina tai, kad savo laimėjimais išgarsėję žmonės sprendimą priima anksti ir siekia jį įgyvendinti elgdamiesi tinkamai bei racionaliai. Tokius žmones galime vadinti charizmatiškais, sėkmingais ar tiesiog įžymybėmis.

Tačiau taip pat yra daugybė tokios pat sėkmės sulaukusių žmonių, bet įžymūs jie tampa ne dėl gerų dalykų, o dėl to, kaip sėkmingai naikina save ar kitus. Beprotybė, savižudybė, žmogžudystė, priklausomybė nuo narkotinių medžiagų ir didžiulis nepasitenkinimas – visa tai galima vadinti gyvenimo scenarijais, t. y. iš anksto numatytais ir suplanuotais gyvenimo keliais, kuriais žmonės pasiryžę eina nuo sprendimo priėmimo iki mirties dienos.

Žmonių gyvenimai, tapę žinomi tiek dėl teigiamų, tiek dėl harmatinių priežasčių, patraukia mūsų dėmesį ir išblaško mūsų supratimą apie tai, kaip kasdieniame gyvenime laikomės griežtų elgesio normų. Mes nepastebime jų egzistavimo, nes jos taikomos visiems, be to, nebežinome, ką galime daryti ar pasiekti, jei tik nebūtume pririšti prie banalaus kasdienio gyvenimo scenarijaus.

Kitaip nei tragiškųjų, banaliųjų scenarijų žmonės nepastebi, o tiesiogiai juose dalyvaujantieji, prieš atsikvėpdami pa-

skutinį kartą, tegali išvysti šmėstelėjusį savo galimybių, kurios kažkokiu paslaptingu būdu buvo išduotos ir nugalėtos, vaizdą (*anagnorisis*).

Kasdienio gyvenimo banalybės žmonės nepastebi dėl jos įprastumo. Tiesą sakant, daugelis žmonių išeikvoja gausybę energijos, siekdami paversti netenkinantį gyvenimo stilių kažkokia „normalybe" ar geidžiamybe. Daugelis iš mūsų be galo didžiuojamės, jei jaučiame, kad gyvename „gerą" gyvenimą, – „gerą" iš tikrųjų reiškia normalų, vidutinį, atitinkantį kitų žmonių, kuriuos gerbiame, kuriais žavimės ir kurie mums nurodė, kas yra geras gyvenimas, norus. Kur kas anksčiau nei gimstame mums nustatoma, kas yra santuoka, sėkmingas verslas, geras tėvas, gera namų šeimininkė, verslininkas, visuomenės veikėjas, „tikras" vyras ar „tikra" moteris. Mes tegalime pasinaudoti savo „laisvės" iliuzija ir pasirinkti, kaip gyvensime. Pasirinkę savo gyvenimo būdą, esame priversti laikytis konkretaus plano nurodymų, mat kitaip gyvendami patirsime nesėkmę. Apie tai, kad kasdienio, banalaus gyvenimo modeliai geriausiu atveju yra netenkinantys, žmonės sužino tik po visą gyvenimą trukusių pastangų laikytis taisyklių – per vėlai, kad galėtų ką nors pakeisti! Ir vis dėlto ironiška, kad stebėdamiesi, jog mūsų gyvenimai atrodo beprasmiai, nors ir pavyzdingai laikomės taisyklių, mes linkę kaltinti save, o ne abejoti tuo, ką kiti mums liepė daryti.

Banalieji scenarijai nuo tragiškųjų labiausiai skiriasi tuo, kad pagal banalųjį scenarijų gyvenantis žmogus veikiausiai neatkreips dėmesio į save, nes jis yra „normalus".

Tragiškieji scenarijai yra prieštaringi ir dažniausiai baigiasi sprogimu. Tragiškuosius scenarijus mėgstantys žmonės nusprendžia gyventi dramatiškai: jiems kyla mintis nužudyti kitą

žmogų arba pasinerti taip giliai į depresiją, jog kas nors turės tai pastebėti. Jie priima sprendimą, kad net ištisos institucijos (ligoninės, kalėjimai, psichiatrinės slaugos centrai) bus įtraukti į jų gyvenimo planą.

Banalieji scenarijai yra melodramatiški: jie neturi aiškios pradžios ar pabaigos, keičiasi tik į blogąją pusę, juose nevyksta nieko įspūdingo, jie nepasižymi netikėtais posūkiais ar įtampos kupinomis akimirkomis. Išoriškai jie atrodo geri, tačiau iš tiesų yra žlugdantys ir nuobodūs.

Psichinės sveikatos srities darbuotojų dėmesį pirmiausia patraukė tragiškieji scenarijai. Dirbant su pagal tokius scenarijus gyvenančiais žmonėmis nesunku susikurti ir išlaikyti viršesnę „Aš sveikas, tu nesveikas" poziciją, kuria pasižymi daugelis terapeutų. Tačiau, išsamiau patyrinėjus scenarijus, tapo akivaizdu, jog visi esame daugiau ar mažiau jų veikiami ir kad tragiškieji scenarijai yra tik ekstremalumai to, kuo pasižymime visi: ribotomis galimybėmis ir laisve bei iš anksto numatytais gyvenimo planais.

Kodėl vienų žmonių scenarijai yra banalūs, o kitų – tragiški? Iš dalies tai priklauso nuo to, kokios atribucijos ir draudimai nustatomi vaikui. Ypač pagiežingi draudimai ir atribucijos (V skyrius) lemia per ankstyvus sprendimus, kurie paprastai yra netinkami.

Kitas dalykas – kiek vaikas turi energijos arba užsidegimo[57]. Užsidegimą veikiausiai lemia genetiniai veiksniai. Vieni vaikai yra aktyvesni ir energingesni už kitus dar net negimę. Jei vaikui liepiama nejudėti, jis gali visiškai liautis judėjęs, bet ir toliau juoksis ar dainuos. Tačiau yra vaikų, kurie pasakys:

[57] English, Fanita. *Sleepy, Spunky and Spooky*. Transactional Analysis Journal II, 2 (1972): 64–67.

„Velniop! Judėsiu tiek, kiek norėsiu." Tokiu atveju draudimą teks sugriežtinti, nes kitaip vaikas jam nepaklus. Kuo didesnis pasipriešinimas, tuo griežtesnis turi būti draudimas. Kai kurie tėvai, susidūrę su tam tikro lygio pasipriešinimu, liausis stengtis sugriežtinti draudimą, tuo tarpu kiti bus pasiruošę mušti ar net nužudyti savo vaikus už nepaklusnumą. Kuo jaunesnis vaikas, tuo lengviau jį nutildyti, mat jis neturi pakankamai galios. Taigi vaiko nuolaidumas susijungia su išoriniu spaudimu, ir kažkuriuo momentu jis bus priverstas atsisakyti tam tikro savo potencialo procento. Kai kurie žmonės praranda 50, kiti – 10, dar kiti – 90 procentų. Nuo to momento jie tegyvena 50, 90 ar 10 proc. savo gyvenimo. Spaudimas yra ne tik to, ką vaikui perduoda tėvai bei mokytojai, atspindys, bet jis atskleidžia ir situaciją, kurioje gyvename. (Skurdžiuose kvartaluose spaudimą atsisakyti savarankiškumo sukuria ne tik tėvas ir motina, bet ir įvairūs juos engiantys veiksniai.)

Prastų gyvenimo sąlygų Ericas Berne'as nelaikė susijusiomis su jo darbu. Jo manymu, tai – politika, o jis nenorėjo derinti politikos su psichiatrija – tvirtai atsisakė tokią informaciją naudoti aptariant psichiatrijos klausimus. Diskusijas, kuriose vis dėlto buvo atsižvelgiama į šią informaciją, jis vadino „Argi tai ne siaubinga?" Tačiau aš manau, kad tokiam požiūriui verta mesti iššūkį. Socialinis kontekstas, kuriame gyvena žmonės, yra natūraliai slogus, ir terapeutui ignoruoti šį faktą reiškia neatsižvelgti į svarbų, lemiamos reikšmės elgesiui turintį veiksnį[58]. Ignoruojantis tokias slogias socialines sąlygas kaip rasizmas, seksualinė bei pagyvenusių žmonių diskriminacija, darbuotojų

[58] Steiner, Claude M. *Radical Psychiatry: Principles.* The Radical Therapist 2, 3 (1971): 3. Dar kartą išspausdinta leidinyje *Readings in Radical Psychiatry*, Claude Steiner, New York: Grove Press, 1974.

išnaudojimas ir t. t., terapeutas nesugebės veiksmingai dirbti, nebent jo klientai priklauso pasiturinčių žmonių klasei, kurioje panašus spaudimas yra sąlygiškai nedidelis.

Verčiančios žmones susikurti scenarijus aplinkos sąlygos egzistuoja visose socialinėse klasėse, tačiau jos kur kas akivaizdesnės žemesnio socialinio ekonominio lygio klasėse. Pastarosios susiduria su kur kas didesniu ir brutalesniu spaudimu – egzistuoja stipresnis fizinis engimas bei didesnė tikimybė išsivystyti tragiškajam, o ne banaliajam scenarijui.

Vaikas dažnai išreiškia savo užsidegimą pasirinkdamas tai, ką Eriksonas[59] vadina negatyvia asmenybe (Berne'as tai vadina antiscenarijumi[60]), kuri iš pirmo žvilgsnio atrodo tarsi visiškas tėvų nepaisymas, tačiau iš tiesų yra visiškas jų pripažinimas, tik atvirkščias. Toks priešingas elgesys, tarsi atspindys veidrodyje, yra toks pat vergiškai nuolankus, kaip ir tobulas tėvų imitavimas; galiausiai visas sąlygas diktuoja tėvai. Užsidegimas taip pat dažnai pasireiškia tragiškoje scenarijaus pabaigoje, kai vaikas sako: „Dievas mato, aš taip lengvai nepasiduosiu. Aš pasitrauksiu su trenksmu."

Kaip ir tragiškasis, banalusis scenarijus paremtas tokiu pat įpareigojančiu sprendimu. Vos sprendimas priimamas, žmogus įsikimba savo banaliojo scenarijaus taip pat stipriai, kaip ir tragiškojo. Kokybiniu aspektu banalieji ir tragiškieji scenarijai panašūs. Jie skiriasi tik kiekybe – jėga, regimumu ir tragiška pabaiga. Tragiškieji scenarijai yra aštresni, labiau apibrėžti. Pagal tragiškuosius scenarijus gyvenantys žmonės linkę rinktis dramatiškus herojus: Robiną Hudą, Pelenę, Jėzų Kristų. Pagal banaliuosius

[59] Erikson, Erik H. *Identity: Youth and Crisis.* New York: W. W. Norton, 1968.

[60] Berne, Eric. *What Do You Say After You Say Hello?* New York: Grove Press, 1972.

scenarijus gyvenantys individai herojaus gali ir visai nepasirinkti. Toks žmogus gali būti tiesiog koks nors Jonas Jonaitis.

Trumpai tariant, banalieji ir tragiškieji scenarijai nėra tokie jau skirtingi. Nenoriu ypač išskirti tragiškųjų scenarijų, nes visi mes keliaujame tuo pačiu traukiniu. Vieni žmonės paprasčiausiai patiria daugiau ekstremalių situacijų nei kiti, ir terapeutų darbas bus kur kas veiksmingesnis, jei jie sugebės nustatyti tiek banalųjį, tiek tragiškąjį scenarijus bei supras scenarijų poveikį jų pačių gyvenime.

Kontrolinis scenarijaus sąrašas

Nustatant įvairius scenarijaus aspektus naudinga turėti galvoje jį sudarančių elementų sąrašą, vadinamą *kontroliniu scenarijaus sąrašu* (remtasi S. Karpmano ir M. Groderio idėja).

Žodžiui „scenarijus" buvo suteikta ne viena reikšmė, todėl sutariama, kad terminas „scenarijus" apima visus kontroliniame sąraše esančius elementus ir kad idealiu atveju kalbėdamas apie žmogaus scenarijų stebėtojas turi mintyje visą sąrašą, o ne tik vieną ar keletą elementų. Remiantis tuo teiginys „Ános draudimas – nemąstyk!" yra tikslesnis už „Ános scenarijus yra nemąstyti".

Kontroliniame sąraše[61] elementai išdėstyti pagal tai, kaip lengviausia juos nustatyti.

Gyvenimo kelias: apibūdina asmens veiksmus arba gyvenimo kontūrus. Paprastai gyvenimo kelias apibūdinamas glaustu sakiniu, pavyzdžiui, „geriu iki sąmonės netekimo", „man beveik visada sekasi", „žudau save", „einu iš proto", „nemoku linksmintis". Gyvenimo kelią geriausia nusakyti pirmojo asmens vienas-

[61] Steiner, Claude M. *A Script Checklist*. Transactional Analysis Bulletin 6, 22 (1964): 38–39.

kaita bei net ir aštuonmečiui suprantama kalba, siekiant pabrėžti, kad gyvenimo kelias reprezentuoja ankstyvaisiais gyvenimo metais žmogaus suformuluotą savo gyvenimo kryptį. Žmogaus gyvenimo kelias yra nesunkiai atspėjamas ir beveik visada atsiskleidžia žmogaus problemos formuluotėje. Gyvenimo kelias gali būti banalus arba harmatinis.

Gyvenimo kelią sudaro keturi elementai: sprendimas, pozicija, mitinis herojus ir somatinis komponentas. *Sprendimas* yra momentas, kai buvo priimta *pozicija* (sveikas, nesveikas) ir gyvenimo sprendimas. *Mitinis herojus* yra realaus gyvenimo, istorijos ar fantastinis personažas, kurį žmogus pasirenka imituoti gyvenimo kelyje. Gyvenimo kelio atsiradimas yra reakcija į neigiamus draudimus bei atribucijas. Ši reakcija paprastai turi *somatinį komponentą,* su kuriuo gali būti susijęs bet kuris organas, pavyzdžiui, ašarų liaukos, kaklo raumenys, širdis, sfinkteris ar bet kuri kūno sistema.

Priešingas gyvenimo scenarijus: tam tikru scenarijaus išgyvenimo laikotarpiu, kai atrodo, jog žmogus vengia savo scenarijaus nustatyto kelio, jis pradeda užsiimti nuo scenarijaus nukreipiančia veikla. Ji sudaro priešingą scenarijų ir simbolizuoja prisitaikymą prie kultūrinės ir (ar) tėvų įtakos, tarkim, „nustoti gerti", „riboti alkoholio vartojimą" ir t. t.

Tėvų draudimai ir atribucijos: svarbu žinoti, kuris tėvas įsakinėjo ir kokie buvo draudimai bei atribucijos.

Laikoma, kad draudimai visada perteikiami varžančiais teiginiais: „Nemąstyk!", „Nejudėk!", „Nebūk atkaklus!", „Nežiūrėk!" Jei draudimas neprasideda priešdėliu „Ne-" ar skamba per sudėtingai, vadinasi, jis dar nėra išgrynintas iki esminės prasmės. Aiškinantis žmogaus draudimų ir atribucijų turinį svarbu

nustatyti pačią elementariausią jų reikšmę. Pavyzdžiui, moteris pasakojo, kad griežtas, autoritariniam valdymui pritariantis jos tėvas neleisdavo jai sėdėti išskėtus kojų taip, kad keliai nesiliestų. Paaiškėjo, kad jo draudimas buvo ne „Nesėdėk sudribusi" ar „Nebūk pajodžarga", o „Nebūk seksuali".

Ta pati moteris prisiminė tėvą nuolat kartojant kaimynams ir draugams, jog „Selė yra labai tvarkinga", „Jos kambarys labai švarus". Kartu su minėtuoju draudimu ši atribucija tapo jos scenarijaus pagrindu, kuris privertė ją būti gerų manierų, deramai besielgiančia, tvarkinga, šalta, nutolusia bei intymumo bijančia moterimi.

Roslyn Kleinsinger ištyrė daugybės žmonių scenarijų matricas ir pastebėjo, kad tam tikri draudimai yra itin paplitę. Draudimai „nesuartėk" ir „nepasitikėk" yra susiję su Scenarijumi be meilės; „nelauk sėkmės", „nebūk svarbus" ir „nemąstyk" – su Scenarijumi be proto; „neišgyvenk savo jausmų" ir „nebūk laimingas" – su Scenarijumi be džiaugsmo.

Programa: tai būdas, kuriuo tos pačios lyties tėvas moko vaiką, kaip paklusti (paprastai) priešingos lyties tėvo nustatytiems draudimams. Taigi, jei draudimas yra „nemąstyk!", programa gali būti „gerk", „apsvaik" ar „įniršk".

Žaidimas: tai transakcinis įvykis, suteikiantis scenarijų pastiprinantį atlygį. Kiekvienas scenarijus pasižymi vienu pagrindiniu žaidimu, o visi kiti žaidimai tampa pagrindinio variacijomis. Taigi gyvenimo kelio „žudau save" atveju pagrindinis žaidimas yra „Alkoholikas", o galimos jo variacijos – „Skolininkas", „Įspirk man", „Vagys ir policininkai". Visi jie suteikia tą patį atlygį – emocijų, „pašto ženklų, kuriuos galima iškeisti į nemokamas išgertuves".

Pramogos: tai socialinis mechanizmas, kai pagal panašius scenarijus gyvenantys žmonės kuria laiko sistemą. Depresijos, arba Scenarijaus be meilės, atveju gali būti žaidžiamas žaidimas „Jei ne dėl jo", o pramogos „Skolininkas" ir „Argi tai ne siaubinga?" užpildo laiko struktūros tarpus tarp žaidimų.

Pramogų metu dažniausiai vyksta *kartuvių transakcijos*[62]. Scenarijaus be proto atveju ponas Vaitas pasakoja klausytojams apie savo eilinę apmaudžią klaidą, o šie (veikiausiai dalyvaujant ir terapeutui) tiesiog švyti iš pasitenkinimo. Klausytojų vaiko ego šypsenos pastiprina piktojo burtininko šypseną – jam patinka, kad nevykėlis ir neišmanėlis ponas Vaitas paklūsta draudimui. Taigi dėl žmogaus scenarijaus nulemto elgesio kylančios šypsenos vis labiau veržia kilpą aplink jo kaklą.

Atlygis: jį sudaro pašto ženklai, uždarbio būdas ir sportinis nertinis. *Pašto ženklai* simbolizuoja būseną, kuri kyla žaidimo pabaigoje (pyktį, depresiją, liūdesį ir t. t.). Pašto ženklų paieškos ir rinkimo veiksmai sudaro *uždarbio būdą*. Kiekvienam žmogui būdingi skirtingi uždarbio būdai bei pašto ženklai. *Sportinis nertinis* simbolizuoja faktą, kad žmonės linkę ryškiai demonstruoti savo uždarbio būdą – tarsi užrašą ant krūtinės, taip skleisdami žinią norintiems žaisti žaidėjams.

Tragiška pabaiga: ji itin svarbi terapeutams, dirbantiems su pagal harmatinius ir į susinaikinimą vedančius scenarijus gyvenančiais žmonėmis. Tragiška pabaiga ateina tam tikru metu, tam tikroje vietoje ir tam tikru būdu. Ji yra tarsi *modus operandi*[*], charakterizuojantis kiekvieną save naikinantį individą. Į savižudybę linkę žmonės apsistoja ties tam tikru savižudybės būdu, taigi terapeutas

[62] Šios transakcijos išsamiai aprašomos XXI skyriuje.

[*] Lot. *funkcionavimo, elgesio būdas.*

gali sukurti *scenarijaus antitezę* – transakcinį stimulą, kurio tikslas – nukenksminti į save nukreiptą destrukciją kurstantį draudimą. Jei tragiška pabaiga yra savižudybė pasitelkiant alkoholį, scenarijaus antitezę turi sudaryti draudimas „Liaukis gėręs!" kartu su *antabusu*[63] (žr. Steinerio „Žaidimai, kuriuos žaidžia alkoholikai")[64] ir – ekstremaliais atvejais – visiškai atsikratant prieinamų alkoholio atsargų. Scenarijaus antitezė nesunaikina scenarijaus, bet ji padeda išlošti laiko terapijai, kuriai padedant scenarijaus gali būti visiškai atsisakyta. Scenarijaus antitezę patikrinau savo praktikoje ir pastebėjau labai aiškius rezultatus. Įspūdingiausias scenarijaus priešpriešos rezultatas buvo įvykis, kai besiruošiantis nuo tilto šokti asmuo išgirdo terapeutą sakant „Nešok!"

Terapeuto vaidmuo: tai vaidmuo, kurio žmogus tikisi iš specialisto prieš pradėdamas terapiją. Paprastai žmonės tikisi, jog terapeutas prisiims Gelbėtojo ar Persekiotojo vaidmenį, taip pastiprindamas tėvų suformuotą scenarijų. Šis scenarijaus aspektas bus išsamiai aptartas skyriuje apie terapiją.

Dvidešimt klausimų: informaciją apie žmogaus scenarijų galima išgauti klausimais. 1967 m. aš sudariau originalius „dvidešimt klausimų" (iš tiesų jų tik 13). Savo knygoje „Ką reikia sakyti po žodžio „labas"?" Berne'as pateikė tris skirtingus sąrašus: išsamų 169 klausimų ir dvi sutrumpintas versijas (glaustą 51 klausimo ir skirtą terapijai – 40 klausimų).

Dar kartą noriu pabrėžti, kad išsamus scenarijų matricos ir kontrolinio sąrašo tyrimas priklauso struktūrinės scenarijų analizės sričiai ir nėra pagrindinis mano susidomėjimo objektas šioje knygoje.

[63] Preparatas, dar žinomas kaip disulfiramas, skirtas chroniškam alkoholizmui gydyti.
[64] New York: Grove Press, 1971.

Ar kiekvienas turime scenarijų?

Žmogaus gyvenimas gali būti priskirtas vienai iš kelių galimybių. Jis gali turėti arba neturėti scenarijaus. Jei žmogus gyvena pagal savo scenarijų, pastarasis gali būti harmatinis (dramatiškas) arba banalusis (melodramatiškas). Nesvarbu, ar scenarijus harmatinis, ar banalusis, tačiau jis gali būti geras ir blogas.

Mis Amerikos pavyzdys iliustruoja gyvenimo kelią, kuriame nebus jokio scenarijaus. Ne kiekvienas žmogus gyvena pagal scenarijų, nes ne kiekvienas paklūsta priverstiniam, nesubrendusiam ankstyvosios vaikystės sprendimui. Tam tikru momentu *Mis Amerika* gali nuspręsti, kad ji yra graži moteris, tačiau tinkamu laiku priimtas sprendimas neverčia aukoti „Aš sveikas" pozicijos, prarasti autonomiškumą ar varžyti lūkesčius.

Asmeninio savarankiškumo bei gyvenimo galimybių atžvilgiu pagal scenarijų gyvenantis žmogus visuomet yra nuskriaustas. Geras ir blogas scenarijai skiriasi pagal tai, ar pasižymi socialiai priimtinomis savybėmis. Pavyzdžiui, žmogus, kurio scenarijus buvo tapti įžymiu, bet tokiu nelaimingu, kad mėgintų nusižudyti, tapo geriausiu miesto chirurgu – šeimyninio gyvenimo ir laimės sąskaita. Šio žmogaus scenarijus buvo žalingas jam pačiam, tačiau naudingas socialiai, todėl jį galima laikyti geru scenarijumi. Tuo tarpu toks harmatinis scenarijus kaip alkoholizmas, kuris ne tik griauna laimę, bet ir neturi jokių socialiai priimtinų charakteristikų, laikytinas blogu scenarijumi. Bet kuriuo atveju svarbu pabrėžti, kad, laikantis tiek gero, tiek blogo scenarijaus, žmogaus galimybės gyventi gyvenimą visu pajėgumu labai nukenčia.

Kaip minėta, scenarijai gali būti itin dramatiški ir tragiški (harmatiniai) arba melodramatiški (banalieji). Pastarieji riboja žmogaus savarankiškumą, tačiau tai nėra taip dramatiškai akivaizdu, todėl banalieji scenarijai susikuriami kur kas dažniau nei dramatiški, harmatiniai. Banaliuosius scenarijus paprastai prisiima žemesnėmis laikomos didelės žmonių grupės (pavyzdžiui, moterys arba juodaodžiai). Šie scenarijai paremti ne tokiais griežtais ir varžančiais tėvų draudimais bei atribucijomis kaip harmatinių scenarijų. Banalieji scenarijai dažni tarp vyrų ir moterų, tarkim, „Moteris vyrui už nugaros" arba „Didysis tėtušis" (žr. XIV ir XV skyrius). Juodaodžiams priskiriamus banaliuosius scenarijus plačiai aprašė White'as[65] – tai yra žmonių savarankiškumo apribojimas, gyvenime turintis melodramatiškų, o ne dramatiškų pasekmių.

Lyginant scenarijus pagal jų populiarumą, banaliuosius galima laikyti taisykle, harmatinius scenarijus – mažuma, o gyvenimus be scenarijaus – išimtimi.

[65] White, Jerome D., ir White, Terri. *Self-Fulfilling Prophecies in the Inner City*. Chicago: Illinois Institute of Applied Psychology, 1970.

VIII skyrius

PAGRINDINIAI MOKYMAI: MOKYMAS NEPATIRTI MEILĖS

Knygoje „Žaidimai, kuriuos žaidžia žmonės" Ericas Berne'as rašė: „Tikslingai ar nenumanydami tėvai moko savo vaikus nuo pat jų gimimo atitinkamai elgtis, mąstyti, jausti ir suvokti. Išsilaisvinimas iš šios įtakos nėra lengva užduotis. Iš tiesų išsilaisvinti įmanoma tik todėl, kad žmogus gyvenimą pradeda savarankiškas, t. y. sugeba suvokti, būti spontaniškas, patirti intymumą ir turi tam tikros veiksmų laisvės, todėl gali pasirinkti, kurią tėvų mokymų dalį prisitaikyti."[66]

Čia Ericas Berne'as turi galvoje sistemišką scenarijaus kūrimą, kuriam vaikai priversti paklusti ir kurį aš vadinu *pagrindiniais mokymais*. Spontaniškumą, supratimą bei intymumą jis laiko trimis žmogaus gebėjimais, kuriais šis apdovanojamas nuo gimimo ir kuriuos vėliau gali susigrąžinti.

Didelė dalis to, ko mokoma šeimoje, yra paremta spaudimu, todėl aš lyginu lavinimą ankstyvojoje vaikystėje, kurį daugiau ar mažiau gauna visi vaikai, su pagrindiniais visiems armijos šauktiniams privalomais mokymais. Tarnaujančiųjų kariuomenėje patirtis po kurio laiko gali skirtis, tačiau beveik visi savo karjerą pradeda naujokų stovykloje, kur yra mokomi ir turi atlikti tam tikras užduotis. Šeimoje, kaip ir kariuomenėje, dalykai, kurių reikia išmokti, yra sunkūs, nemalonūs ir abejotini. Ir lygiai kaip pagrindiniuose kariuomenės mokymuose, vaikams diegia-

[66] New York: Grove Press, 1964, 183.

ma, jog dalykai, kurių jie mokosi, yra vertingi ir būtini norint „subręsti" ir sulaukti sėkmės.

Pagrindiniai gyvenimo mokymai sistemingai apima tris pirmines žmogaus potencialo formas: gebėjimą patirti intymumą, arba gebėjimą mylėti ir priimti meilę iš aplinkinių; gebėjimą suvokti, arba gebėjimą suprasti pasaulį ir žmones; gebėjimą būti spontaniškiems, t. y. gebėjimą laisvai ir su džiaugsmu atskleisti tikrąjį vaiko ego. Galutinį šių trijų dalių mokymų rezultatą aš vadinu „Be meilės", „Be proto", „Be džiaugsmo".

Meilės tema yra bene universaliausia ir labiausiai dominanti žmones. Tačiau psichologijos ir psichiatrijos sričių mokslininkai, kurių dėmesio centre turėtų būti žmogaus elgesys ir jo sutrikimai, regis, nelaiko meilės verta didelio dėmesio ir išsamių tyrimų tema. Terminas „meilė" akademiniuose sluoksniuose nėra mielai priimtinas. Kalbėdami apie meilę ar įsimylėjimą, bihevioristai, jei apskritai išdrįsta minėti šią temą, blausiai šypsosi ir vis kartoja: „Ak, meilė yra poetų ir filosofų tema, tačiau mes, mokslininkai, neturime ką su ja veikti." Iš tiesų kai kurie mokslininkai meilę laiko tam tikra gretimos sąmonės būsena, pasižyminčia laikinos psichozės savybėmis, – tai visiškai iracionali, nekontroliuojama, neapibrėžiama psichinė būsena[67].

Vis dėlto ne tik meilė ypač domina žmones, bet ir nepasisekimas meilės reikaluose yra pagrindinė priežastis, verčianti žmones kreiptis į psichoterapeutus, dvasininkus ir kitus specialistus, kurių darbas – konsultuoti žmonių tarpusavio santykių klausimais. Meilė verčia pasaulį suktis, tačiau psichologai ir psichiatrai jai neskiria pakankamai dėmesio.

[67] Marcus, Joy. *Intimacy.* Issues in Radical Therapy I, 3 (1973): 18–19.

Ericas Berne'as pirmasis pradėjo tyrinėti žmogiškąją meilę. Žmonių pripažinimo vienetą jis pavadino „prisilietimu"*. Tai mokslinė sąvoka, meilės tyrimams suteikianti bent jau tariamos pagarbos. Kalbantis apie prisilietimus psichologas mokslinėje bendruomenėje galbūt sulauks trupučio dėmesio. Jei jis iškels hipotezę, kad prisilietimai verčia pasaulį suktis, galbūt ras rėmėjų tyrimams, padėsiantiems patvirtinti šį teiginį, ir galbūt publikuos keletą darbų šiuo klausimu. Gali būti, kad pradėjęs vartoti sąvoką „prisilietimai" Ericas Berne'as žengė pirmąjį žingsnį racionalaus paties svarbiausio žmogiškojo gebėjimo – gebėjimo mylėti – supratimo link.

Terminas „prisilietimas" nusako žmogiškojo pripažinimo vienetą. Prisilietimai gali būti teigiami ir neigiami, priklausomai nuo to, kaip priverčia žmogų jaustis. Nuo šiol šioje knygoje minėdamas „prisilietimus" turėsiu omenyje *teigiamus* prisilietimus, o kalbėdamas apie verčiančius jaustis blogai, patikslinsiu, kad tai „neigiami prisilietimai". Skaitytojas gali pamanyti, kad siekiu sudaryti įspūdį, jog teigiami prisilietimai yra tikrieji, geresni ar vertingesni, palyginti su neigiamais, tačiau toks ir yra mano tikslas. Žmogaus išgyvenimui prisilietimai būtini, todėl, negalėdami pasiekti teigiamų, pasitenkina neigiamais, nes šie taip pat (nors ir verčia jaustis blogai) palaiko gyvybę. Capersas ir Hollandas[68] teigia, jog žmonių prisilietimų šaltiniui sumažėjus iki tam tikros ribos, kurią vadina *išgyvenimo koeficientu*, jie vis labiau linkę priimti neigiamus prisilietimus, nes išgyvenimui jiems reikalingi *bet kokie* prisilietimai. Žmogui priimti neigiamus prisilietimus yra tas pat, kas gerti užterštą vandenį, –

* Angl. *stroke*.

[68] Capers, Hedges; Holland, Glen. „Stroke Survival Quotient." *Transactional Analysis Journal* I, 3 (1971): 40.

didžiulis poreikis leidžia neatsižvelgti į žalingas išgyvenimui reikalingo ištekliaus savybes.

Pasakojimas apie pūkuotukus

Labai seniai gyveno du ypač laimingi žmonės Timas ir Megė, kurie turėjo du vaikus – Džoną ir Liusę. Kad suprastumėte, kokie jie buvo laimingi, reikėtų suvokti, kaip tais laikais klostėsi gyvenimas. Tada vos gimęs kiekvienas žmogutis gaudavo mažą, minkštą, pūkuotą maišelį. Kaskart įkišęs į jį ranką žmogus ištraukdavo švelnų pūkuotuką. Visiems labai reikėjo švelniųjų pūkuotukų, nes gavęs vieną jų žmogus visame kūne pajusdavo švelnumą ir šilumą. Reguliariai negaunantiems švelnių pūkuotukų žmonėms kildavo grėsmė susirgti nugaros liga, kuri priverstų juos susitraukti ir numirti.

Tais laikais gauti švelnių pūkuotukų buvo labai nesunku. Kai tik kas nors pajusdavo, kad nori švelnaus pūkuotuko, galėdavo prieiti prie jūsų ir pasakyti: „Aš norėčiau gauti švelnų pūkuotuką." Tuomet jūs įkištumėte ranką į savo maišelį ir ištrauktumėte mažos mergaitės delno dydžio pūkuotuką. Vos tik išvydęs dienos šviesą, pūkuotukas nusišypsodavo ir pavirsdavo didžiuliu, švelniu pūkuotuku. Tuomet jūs uždėtumėte jį paprašiusiam žmogui ant pečių, ant galvos ar ant kelių, o pūkuotukas prisiglaustų ir ištirptų ant žmogaus odos, priversdamas jį jaustis kur kas geriau. Žmonės visuomet prašydavo vienas kito švelnių pūkuotukų, ir, kadangi jie buvo dalijami už dyką, gauti jų nebuvo sunku. Jų niekada nepritrūkdavo, todėl visi žmonės buvo labai laimingi ir beveik visą laiką jausdavosi gerai.

Kartą piktoji ragana labai supyko, mat visi buvo tokie laimingi, kad niekas nepirko jos balzamų ir stebuklingųjų gėrimų. Ragana buvo labai gudri ir surezgė nedorą planą. Vieną gražų rytą ji prisėlino prie Timo, kai Megė žaidė su dukterimi, ir pašnabždėjo jam į ausį: „Timai, pažiūrėk į visus tuos pūkuotukus, kuriuos Megė duoda Liusei. Žinai, jei ji ir toliau taip darys, galiausiai pūkuotukai baigsis, ir ji nebeturės ko duoti tau."

Timas buvo apstulbintas. Jis atsigręžė į raganą ir paklausė: „Ar nori pasakyti, kad kiekvieną kartą mums įkišus ranką į maišelį ten nebus pūkuotuko?"

Ragana atsakė: „Žinoma, nebus. Ir kai jie baigiasi, nieko nebegalima padaryti – jų tiesiog nebelieka." Tai tarusi ragana nuskrido ant savo šluotos visą kelią kikendama.

Timas labai sielojosi ir visą laiką pastebėdavo, kai Megė duodavo švelnų pūkuotuką kam nors kitam. Galiausiai jis pradėjo labai nerimauti, nes jam patiko Megės pūkuotukai ir nenorėjo jų atsisakyti. Jis manė, jog neteisinga, kad Megė dalija savo švelnius pūkuotukus. Jis pradėjo skųstis kaskart Megei davus pūkuotuką nepažįstamam žmogui. Kadangi Megei Timas labai patiko, ji liovėsi taip dažnai dalyti žmonėms pūkuotukus ir taupė juos Timui.

Vaikai visa tai stebėjo, ir greitai jiems kilo mintis, jog dalyti švelnius pūkuotukus kada tik kas paprašydavo ar kada panorėdavo yra negerai. Jie taip pat tapo labai atsargūs. Akylai stebėdavo tėvus ir pamatę, kad vienas iš jų dalija per daug pūkuotukų, tuojau pradėdavo prieštarauti. Jie sunerimdavo kiekvieną kartą, kai tik patys išdalydavo daugiau pūkuotukų. Nors kaskart įkišę ranką į savo maišelį rasdavo pūkuotuką, jie tai darydavo vis rečiau ir pamažu tapo vis šykštesni. Greitai

žmonės pastebėjo, jog švelnių pūkuotukų trūksta, ir ėmė jaustis vis prasčiau. Jie pradėjo trauktis, o kai kurie net mirdavo dėl pūkuotukų trūkumo. Vis daugiau žmonių lankydavosi pas raganą ir pirkdavo stebuklinguosius gėrimus, nors ir neatrodė, kad jie veikia.

Iš tiesų situacija darėsi labai rimta. Visa tai stebėjusi ragana nenorėjo, kad žmonės mirtų (nes mirę žmonės negalėjo pirkti stebuklingųjų gėrimų ir balzamų), todėl surezgė naują planą. Visiems buvo išdalyti labai panašūs maišeliai, tik kad šie buvo šalti, o anie – šilti ir švelnūs. Raganos maišeliai buvo pilni šaltų dyglių. Jie neversdavo žmonių jaustis šiltai ir maloniai; jie buvo šalti ir skaudžiai durdavo. Tačiau jie sustabdydavo žmones nuo susitraukimo ir mirties. Taigi nuo to laiko, kai tik kas paprašydavo švelnaus pūkuotuko, bijodami išeikvoti savo atsargas, žmonės atsakydavo: „Negaliu tau duoti švelnaus pūkuotuko, bet gal norėtum šalto dyglio?" Kartais du žmonės prieidavo vienas prie kito tikėdamiesi gauti švelnų pūkuotuką, tačiau kuris nors apsigalvodavo, ir jie teapsikeisdavo šaltais dygliais. Taigi galiausiai mirdavo vos vienas kitas, tačiau žmonės buvo nelaimingi, jautė šaltį ir skaudžius dyglių dūrius.

Padėtis tapo labai sudėtinga, nes pasirodžius raganai švelnių pūkuotukų vis mažėjo. Taigi, anksčiau laikyti nemokamais kaip oras, pūkuotukai staiga tapo labai vertingi. Tai privertė žmones imtis įvairiausių gudrybių norint gauti pūkuotuką. Prieš pasirodant raganai žmonės burdavosi po tris, keturis ar penkis, ir niekam nerūpėjo, kas kiek pūkuotukų išdalydavo. Atvykus raganai žmonės ėmė poruotis po du ir taupyti pūkuotukus tik vienas kitam. Kai kurie žmonės užsimiršdavo ir duodavo pūkuotuką kam nors kitam, tačiau iškart pasijusdavo kalti, nes

žinojo, kad jų partneriai įsižeis dėl prarasto pūkuotuko. Negalėdami rasti dosnaus partnerio žmonės turėjo dirbti dienų dienas, kad galėtų nusipirkti švelnių pūkuotukų.

Kai kurie žmonės kažkokiu būdu tapdavo „populiarūs" ir gaudavo daugybę pūkuotukų be įsipareigojimo atsakyti tuo pačiu. Vėliau šie žmonės parduodavo savo pūkuotukus „nepopuliariems" žmonėms, kuriems jų reikėjo norint išgyventi.

Kai kurie žmonės įsigudrindavo šaltuosius dyglius, kurių buvo kiek tik nori ir kurie buvo nemokami, apvilkti baltais pūkais ir dalyti kaip švelnius pūkuotukus. Šie suklastoti pūkuotukai iš tikrųjų buvo plastikiniai ir kėlė papildomų sunkumų. Pavyzdžiui, du žmonės susitikdavo ir drąsiai apsikeisdavo plastikiniais pūkuotukais, kurie turėjo priversti juos jaustis gerai, tačiau jie išsiskirdavo jausdamiesi priešingai. Manydami, kad apsikeisdavo švelniais pūkuotukais, žmonės jautėsi vis labiau sutrikę, mat taip ir nesuvokdavo, kad jų šalti, dygūs jausmai kilo dėl nuolatinio keitimosi plastikiniais pūkuotukais.

Taigi situacija buvo labai niūri, o viskas prasidėjo dėl to, kad atskridusi ragana įtikino žmones, jog vieną dieną, kai mažiausiai to tikėsis, jie įkiš ranką į savo švelnų pūkuotą maišelį ir ten nieko neberas.

Neseniai šioje nelaimingoje žemėje po Vandenio ženklu gimė moteris. Rodės, ji nebuvo girdėjusi apie piktąją raganą ir nesijaudino, kad švelnūs jos pūkuotukai baigsis. Ji juos dalijo laisvai, kartais net neprašyta. Žmonės ją vadino naujamadiška moterimi ir smerkė už tai, kad ji mokė vaikus, jog jie neturėtų jaudintis dėl pūkuotukų trūkumo. Vaikai ją labai mėgo, nes šalia jos visada jausdavosi gerai, ir po truputį pradėjo dalyti pūkuotukus, kai tik panorėdavo.

Suaugusieji sunerimo ir nusprendė išleisti įstatymą, kuris apsaugotų vaikus nuo švelnių pūkuotukų atsargų išeikvojimo. Įstatymas skelbė, kad nerūpestingas švaistymasis pūkuotukais be oficialaus leidimo yra nusikaltimas. Tačiau daugeliui vaikų tai visiškai nerūpėjo ir, nepaisydami įstatymo, jie ir toliau dalijo vienas kitam pūkuotukus. Kadangi vaikų buvo tiek pat, kiek ir suaugusiųjų, pradėjo atrodyti, kad galbūt jie pasieks savo.

Šiuo metu sunku nuspėti, kas atsitiks. Galbūt suaugusiųjų įstatymo ir tvarkos pajėgos sustabdys vaikų beatodairiškumą. O galbūt suaugusieji prisijungs prie vaikų ir naujamadiškos moters bei surizikuos patikėti, kad švelnių pūkuotukų niekada nepritrūks. Kažin ar jie kada nors prisimins tas dienas, kurias vaikai stengiasi sugrąžinti, kai švelniųjų pūkuotukų buvo apstu, nes žmonės juos dalijo laisvai?

Prisilietimų ekonomika

Knygoje „Žaidimai, kuriuos žaidžia žmonės" kalbėdamas apie stimulo alkį, Berne'as teigė: „Emocinę ir sensorinę deprivaciją (lot. *deprivatio* – netekimas), apatiją, išsigimimą ir mirtį galima susieti viena biologine grandine. Šiuo atžvilgiu stimulo alkis susijęs su žmogaus organizmo išlikimu taip pat, kaip maisto alkis." Mintis, jog visą žmogaus gyvenimą prisilietimai yra tokie pat nepakeičiami kaip maistas, šiandieninėje TA teorijoje nebuvo pakankama. Todėl noriu iš naujo suformuluoti faktą: *žmogaus gyvenime prisilietimai yra tokie pat svarbūs, kaip ir kiti pirminiai biologiniai poreikiai – vanduo, maistas ir pastogė, – kurių nepatenkinęs žmogus miršta.*

Kaip Berne'as pažymėjo savo knygos „Transakcinė analizė psichoterapijoje"[69] skyriuje apie prisilietimus, stimulų kontroliavimas yra kur kas veiksmingesnė manipuliavimo žmogaus elgesiu priemonė nei brutalumas ar bausmės. Taigi nors keletas šeimų vis dar naudoja fizinę jėgą, norėdami priversti vaikus paklusti, didžiąją draudimų dalį vaikai priverčiami įvykdyti pasitelkus manipuliavimą prisilietimais, o ne fizines bausmes; prisilietimai tampa socialinės kontrolės įrankiu.

Kaip ir Berne'as, Wilhelmas Reichas žmogaus gilumoje įžvelgė „natūralų socialumą ir seksualumą, spontanišką pasitenkinimą darbu bei gebėjimą mylėti."[70] Jis manė, kad šio giliausio, švelnaus žmogaus sluoksnio slopinimas leido iškilti „Freudo pasąmonei", kurioje dominuoja sadizmas, godumas, gašlumas, pavydas ir visokiausi iškrypimai. Wilhelmas Reichas sukūrė terminą „sekso ekonomika", nes jis domėjosi politine ir ekonomine neurozės analize. Pasak jo teorijos, seksualine energija manipuliuojama siekiant socialinės kontrolės. Orgazmas – seksualinės energijos išliejimas – išlaisvina žmonių, kurių seksualumas buvo slopinamas, sistemą.

„Ryšys tarp seksualinio slopinimo ir autoritarinės tvarkos visuomenėje yra paprastas ir aiškus: patiriančio spaudimą dėl natūralaus seksualumo vaiko charakteris suluošinamas visam laikui. Jis neišvengiamai tampa paklusnus, bijantis bet kokio autoriteto ir visiškai nepajėgus pasipriešinti." Kitaip tariant, vaiko charakteris susiformuoja būtent taip, kad sustabdytų jį nuo bet kokio siekio išsilaisvinti. Pirmasis spaudimo veiksmas parengia dirvą bet kokiai tolesnei tironijai. Reichas nusprendė, kad slopinimas egzistuoja ne dėl moralinio mokymo (kaip pasakytų

[69] Berne, Eric. *Transactional Analysis in Psychotherapy*, New York: Grove Press, 1961.
[70] Reich, Wilhelm. *The Function of the Orgasm*. New York: Farrar Straus and Giroux, Inc., 1961.

tradicinių religijų atstovai) ir ne dėl kultūrinio vystymosi (kaip teigė Freudas), tačiau paprasčiausiai tam, kad padėtų sukurti nuslopintai visuomenei išlikti būtiną charakterio struktūrą.

Didelę savo darbų dalį Reichas paskyrė prieštaravimams šeimos struktūrai, kurioje dominuoja tėvo figūra, nes jis ją suvokė kaip „autoritarinės ideologijos fabriką"[71]. Reichas tikėjo, kad autoritarinį valdymą bei ekonominį žmonių išnaudojimą palaiko autoritarinės šeimos ir kad jos yra neatsiejama jų dalis. Tokių šeimų funkcija yra paremti išnaudojimą slopinant jaunų žmonių seksualumą.

Herbertas Marcuse'as – kitas rašytojas, matęs ryšį tarp slopinančios visuomenės ir žmonių nelaimingumo. Pasak jo, žmonės gyvena vadovaudamiesi *charakteristikų principu*: toks įpirštas gyvenimo būdas priverčia atimti seksualumą iš viso kūno ir erotiškumą sutelkti tam tikruose kūno organuose (burnoje, išangėje ir genitalijose). Ši seka, kurią Freudas laikė sveiku vystymusi, iš tikrųjų, anot Marcuse'o, lemia sumažėjusį žmogaus malonumo patyrimo potencialą. Malonumo koncentravimas siauroje erogeninėje zonoje sukuria paviršutinišką, nužmogėjusią, „vieno matavimo" asmenybę. Marcuse'as buvo įsitikinęs, kad seksualinio malonumo sutelkimas genitalijose padeda panaikinti malonumo pojūtį iš likusio kūno. Tokiu būdu slopinant sukuriami bejausmiai žmonės – ypač vyrai, – kurių kūnai gali būti išnaudojami tarsi mašinos. „Normalus seksualumo vystymasis buvo nukreiptas tokia linkme, kad iš dalinių impulsų ir jų zonų seksualumas buvo beveik atimtas, siekiant prisitaikyti prie specifinės visuomeninės organizacijos reikalavimų..."[72]

[71] Reich, Wilhelm. *The Sexual Revolution*. New York: Noonday Press, 1962.
[72] Marcuse, Herbert. *Eros and Civilization*. New York: Vintage Books, 1962.

Taigi Marcuse'as ir Reichas atrado ryšį tarp vienų žmonių socialinio ir psichologinio manipuliavimo kitais – įskaitant ir šeimą – bei slopinančios socialinės santvarkos. Toliau pateikiama teorija apie prisilietimų ekonomiškumą, panašiai kaip ir minėtieji autoriai, teigia, kad apsikeitimo prisilietimais laisvė, kuri yra tiek žmogaus gebėjimas, tiek polinkis, tiek teisė, dirbtinai kontroliuojama siekiant išugdyti žmones, kurie elgsis taip, kaip naudinga didesniam „gėriui", nors tai nebūtinai naudinga patiems žmonėms. Niekuomet nebuvo laikoma, kad ši manipuliavimo prisilietimais ekonomika, į kurią to net nesuprasdami įsitraukia gausybė žmonių, tarnauja nustatytai santvarkai, taigi žmonės neturėjo galimybės įvertinti, kiek naudos ir kiek žalos prisilietimų ekonomika jiems iš tikrųjų atneša.

Norėdami pagyvinti šį teiginį, įsivaizduokite, kad kiekvienam pasaulio žmogui iškart po gimimo uždedamos įkvepiamo oro kiekį kontroliuojančios kaukės. Iš pradžių jos yra atviros, ir vaikai gali laisvai kvėpuoti. Tačiau atėjus laikui, kada vaikas jau gali atlikti tam tikras užduotis, kaukė pamažu uždaroma ir atveriama tik tam tikram laiko tarpui, kai vaikas atlieka tai, ką liepia suaugusieji. Įsivaizduokite, kad vaikui draudžiama pačiam reguliuoti savo oro sklendę ir kad tik kiti žmonės gali nustatyti jam leidžiamą įkvėpti oro kiekį. Be to, tie žmonės kelia griežtus reikalavimus. Tokia situacija priverstų daugelį žmonių paklusti valdantiems jų oro atsargas. Jei grėstų gana griežta bausmė, žmonės nenusiimtų kaukės, net jei tai padaryti būtų visai nesunku.

Retkarčiais kai kuriems žmonėms nusibosta dėvėti savo kaukes ir jie jas nusiima, tačiau šie žmonės laikomi turinčiais asmenybės sutrikimų, nusikaltėliais, kvailiais ar nutrūktgalviais.

Visi kiti yra pasirengę sunkiai dirbti ir labai stengtis, siekdami užsitikrinti savo oro atsargas. Atsisakę dirbti ir stengtis atskiriami, jiems uždraudžiama laisvai kvėpuoti ir duodama pakankamai oro, reikalingo norint atitinkamai gyventi.

Atvirai pritariantys nusiimantiems kaukes žmonės apkaltinami kaukes sukūrusios visuomenės pagrindų ardymu, nes kaukes nusiėmę žmonės nebeprivalo pildyti aplinkinių lūkesčių bei reikalavimų. Jie gali ieškoti savanaudiškų, patenkinančių gyvenimo stilių bei santykių, kuriuose būtų lengva išvengti kaukes dėvinčios visuomenės vertinamos ir net jai reikalingos veiklos. Nusiėmę kaukes žmonės laikomi grėsme visuomenei, dažniausiai su jais elgiamasi itin žiauriai. Oro ištroškusioje, tačiau kitais atžvilgiais be rūpesčių gyvenančioje visuomenėje oro pakaitalai galėtų būti brangiai parduodami, o kai kurie žmonės už tam tikrą mokestį galėtų sukurti gudrų nekvėpavimo taisyklių apėjimo planą.

Kad ir kokia absurdiška atrodytų ši įsivaizduojama situacija, aš manau, kad tai tinkama analogija nagrinėjant prisilietimų situaciją. Vietoj kaukių mes turime labai griežtų nurodymų apie tai, kaip keistis prisilietimais, rinkinį. Vaikai kontroliuojami reguliuojant jiems teikiamų prisilietimų kiekį, o suaugusieji, norėdami gauti prisilietimų, dirba ir prisitaiko prie visuomenės reikalavimų. Žmonės iš esmės ištroškę prisilietimų, o tokios didžiulės kompanijos kaip *Esalen, The American Tobacco Company* ar *General Motors* vartotojams stengiasi parduoti kuo daugiau prisilietimų. („Imbierinio limonado skonis primena meilę" arba „Tai *tikras* dalykas (koka-kola)".)

Prisilietimų ekonomikos nuostatų nepaisančių žmonių elgesys laikomas nukrypimu nuo visuomenės normų, o jei gana

daug tokių žmonių susiburia kartu, jie laikomi grėsme nacionaliniam saugumui, kaip 7-ojo dešimtmečio pabaigoje atsitiko ilgaplaukiams „gėlių vaikams".

Daugelis žmonių išgyvena net ir jausdami nuolatinį prisilietimų trūkumą, t. y. situacijoje, kurioje jų gyvybę palaiko mažesnis už idealų prisilietimų kiekis. Šis prisilietimų trūkumas gali varijuoti nuo nedidelio iki labai didelio. Ekstremalus tokios žmogaus prisilietimų bado dietos pavyzdys yra niekuo neišsiskiriančio alkoholiko, gyvenusio landynių rajono viešbutyje, atvejis. Jis pats apskaičiavo, kad nuo antradienio iki sekmadienio kasdien gaudavo po du prisilietimus iš viešbučio registratūros administratoriaus, o pirmadieniais – dar apie trisdešimt prisilietimų alkoholikų klinikoje, kur apsikeisdavo prisilietimais su priimamojo sekretore ir už vaistus atsakinga medicinos seserimi. Kartą per mėnesį jis gaudavo dar tuziną prisilietimų iš vaistų receptą atnaujinančio gydytojo. Jo gyvybingumas buvo beveik visiškai išsekęs, jis man priminė žmones, besilaikančius ryžių dietos. Galiausiai jo apatiją sukėlusi prisilietimų alkio būsena pradėjo kliudyti lankytis klinikoje, ir po kurio laiko jis savo kambaryje buvo rastas negyvas.

Tokiomis maisto ir prisilietimų trūkumo sąlygomis gyvenančio žmogaus patirtis labai skiriasi nuo sotaus žmogaus. Šis žmogus buvo tik šiek tiek pranašesnis už robotą, o jo asmenybėje nebuvo nieko, ką galima laikyti savarankiškumo ar nepriklausomybės apraiškomis.

Daugelis žmonių gyvena ne tokiomis ekstremaliomis bado sąlygomis, nors jos taip pat lemia įvairius depresijos bei susijaudinimo lygmenis. Šiuo atveju vietoj apatijos žmonės demonstruoja tam tikrą susijaudinimo formą arba „paieškos elge-

sį", kuriuo taip pat pasižymi nedidelį maisto trūkumą jaučiantis žmogus ar gyvūnas.

Dėl to, kad žmonės yra priversti gyventi prisilietimų trūkumo sąlygomis, gauti prisilietimų tampa kiekvienos jų gyvenimo akimirkos užduotimi. Tai yra struktūros alkio priežastis – laikas socialinėse situacijose turi būti organizuojamas taip, kad būtų įmanoma gauti maksimalų prisilietimų skaičių.

Be to, taip, kaip kai kurie žmonės sugeba sąlygiškai menkomis pastangomis sutaupyti didelę pinigų sumą, yra žmonių, kurie sugeba gauti daug prisilietimų ypač nesistengdami, t. y. jie sukuria prisilietimų monopolį, kuris leidžia kaupti kitų žmonių prisilietimus. Prisilietimų ekonomikoje, kaip ir piniginėse situacijose, turtingieji vis turtėja, vargšai vis labiau skursta, o dauguma žmonių kasdien turi grumtis norėdami sudurti galą su galu.

Terapeutai, ypač dirbantys su terapijos grupėmis, turi galimybę tapti prisilietimų monopolijos savininkais. XIII skyriuje aprašysiu tai, ką Wyckoff kalba apie moterų prisilietimus monopolizuojančius vyrus. Tėvai dažnai linkę monopolizuoti savo vaikų prisilietimus. Kiekvienas, gebantis įkurti prisilietimų monopolį, pelnosi iš jo ir tuo pat metu palaiko pagrindines kontroliuojamos prisilietimų ekonomikos taisykles.

Prisilietimų ekonomikos taisyklės

Prisilietimų ekonomikos taisyklių dėstymas vaikams yra pagrindinių gyvenimo be meilės mokymų esmė. Kaip ir kiekvienas kitas, Scenarijus be meilės yra paremtas draudimais bei atribucijomis.

Prisilietimų ekonomikos draudimai yra:

Nedalyk prisilietimų, jei jų turi. Šis draudimas paaiškina pats save. Tai paprasčiausiai reiškia, kad žmonėms draudžiama laisvai dalytis savo šiltais jausmais.

Neprašyk prisilietimų, kai tau jų reikia. Šis draudimas taip pat aiškus. Jo mokoma bene kruopščiausiai.

Nepriimk prisilietimų, kai tau jų norisi. Šis draudimas ne toks dažnas kaip pirmieji. Jis trukdo žmonėms priimti jiems teikiamus prisilietimus, kai jiems jų norisi.

Neatstumk prisilietimų, kai tau jų nesinori. Dažnai žmonės sulaukia prisilietimų, kurie dėl vienų ar kitų priežasčių verčia jaustis blogai arba tiesiog yra nepageidaujami. Pavyzdžiui, žiniasklaidos grožio idealą atitinkančios moterys, ypač tos, kurios savo nelaimei atitinka *Playboy* žurnalo standartus, dažniausiai sulaukia prisilietimų už savo grožį. Ne naujiena, kad laikui bėgant jos pradeda įsižeisti dėl tokių prisilietimų. Tokios moterys teigia, jog tai, kad su jomis bendraujantys žmonės pirmiausia vertina jų išvaizdą, yra nervinanti ir nemaloni patirtis, nes galiausiai išvaizda yra tik išorė. Tokius jausmus išgyvenančioms moterims retai, jei apskritai taip būna, leidžiama atstumti panašius prisilietimus. Viena moterų išsilaisvinimo judėjimo pasekmių – joms buvo leista pasakyti: „Aš nenoriu girdėti, kad esu graži. Aš tai jau žinau. Ką dar gali apie mane pasakyti?" Tai leidimo atmesti nepageidaujamus prisilietimus pavyzdys. Suderinusi jį su leidimu prašyti trokštamų prisilietimų, moteris gali pridurti: „Kodėl nesakai man, kad esu protinga ar stipri?"

Vyrai su panašiais sunkumais susiduria sulaukę prisilietimų, aukštinančių jų jėgą, atsakomybės jausmą, sumanumą ir gebėjimą sunkiai dirbti. Vyrų laisvės judėjimas skatina vyrus at-

stumti tokius prisilietimus ir klausti: „Ar aš esu geras vyras? Ar aš jautrus? Ar aš gražus? Ar mane galima mylėti?"

Neduok prisilietimų sau. Prisilietimų teikimas sau, transakcinėje analizėje vadinamas „pagyromis", yra draudžiamas. Vaikai mokomi, kad kuklumas yra geriausia politika, o gyrimasis ir savimeilė tam tikra prasme yra nuodėmingi, gėdingi bei netinkami.

Šie penki pagrindiniai draudimai nuolat pastiprina prisilietimų ekonomiką, kurią kiekvienas žmogus žino, ir užtikrina, kad žmonėms nuolat reikės prisilietimų. Kaip jau minėta, chroniškas prisilietimų alkis yra depresijos, arba Scenarijaus be meilės, pagrindas. Vėliau šioje knygoje aptarsiu terapeutinį požiūrį į šią dažniausią žmonių nelaimingumo formą.

Laisvą apsikeitimą prisilietimais griežtai kontroliuoja tėvų siunčiamos žinutės, pastiprinančios prisilietimų ekonomiką ir aiškiai matomos pagyrose. Jei žmogaus paprašoma atsistoti kambario viduryje ir pasigirti, t. y. pasakyti keletą save liaupsinančių sakinių, reakcija beveik visuomet tokia pati: tą pačią akimirką kylanti panika. Džekas, nusprendęs pamėginti pasigirti, gali jausti, kad sakyti gerus dalykus apie save yra nekuklu ir netinkama ar kad jo vardijami teigiami bruožai aplinkinių bus palaikyti įžeidimu.

Džekas gali suvokti žinantis vos keletą (jei apskritai žino) gerų dalykų apie save ir kad nesugeba vartoti žodžių, reiškiančių gerąsias savybes ar vertę. Jei kas nors mėgina suteikti prisilietimų, jis atstums keletą, daugumą ar visus, juos nuvertindamas.

Jei kas nors pasako: „Tavo graži oda", viduje tėvo ego atkerta: „Jie nematė tavęs iš arti." Jei kas nors pagiria: „Tavo šyp-

sena labai graži", tėvo ego antrina: „Bet jie nematė tavęs pikto." Jei žmogus sako: „Tu labai protingas", tėvo ego atsako: „Taip, bet tu bjaurus." Yra ir kitų prisilietimus priimti kliudančių mechanizmų, pavyzdžiui, parodant prisilietimo priėmimo ženklą, kurį papildo gūžtelėjimas pečiais, taigi prisilietimas „nusirita" nuo pečių, o ne „įsiskverbia į vidų"; arba iškart atsimokant prisilietimu, kuris iš esmės reiškia: „Aš nevertas prisilietimo, todėl turiu duoti vieną ir tau." Kitas prieštaraujantis prisilietimų priėmimo argumentas yra: „Šie žmonės tavęs nepažįsta, todėl jų prisilietimai veikiausiai apsimestiniai." Ši mintis kyla netgi nepaisant fakto, kad visi susitaria teikti tik nuoširdžius, tikrus prisilietimus.

Taip pat egzistuoja įvairiausi laisvą apsikeitimą prisilietimais ribojantys tabu: homoseksualumo tabu kliudo vyrams ar moterims keistis prisilietimais tarpusavyje; heteroseksualumo tabu trukdo vyrui ir moteriai keistis prisilietimais, nebent tarp jų vystosi priimtini santykiai (jie susižadėję arba susituokę); tam tikri tabu kliudo keistis fiziniais prisilietimais suaugusiesiems ir vaikams, nebent jie priklauso tai pačiai šeimai, ir net tuomet tik esant tam tikroms aplinkybėms. Trumpai tariant, laisvas keitimasis prisilietimais yra valdomas procesas, situacija, kurioje žmonių pagrindinio poreikio patenkinimo priemonės jiems yra neprieinamos.

Galiausiai iš žmonių gebėjimas mylėti atimamas ir nukreipiamas prieš juos, naudojant jį kaip pastiprinimą, siekiant pageidaujamo elgesio.

Šis aptarimas leidžia manyti, kad, išsilaisvinęs iš prisilietimų ekonomikos apribojimų žmogus (ar žmonių grupė) gali susigrąžinti paties svarbiausio poreikio patenkinimo priemonių

kontrolę ir todėl jie linkę atsiskirti nuo plačiosios visuomenės. Dėl šios priežasties tarp teisėtvarkos pareigūnų ir valdžios atstovų buvo kilusi didžiulė panika dėl jaunimo, narkotikų ir sekso kultūros. Mintis, kad, išsilaisvinę iš prisilietimų ekonomikos gniaužtų, žmonės mes darbą ir nebeprisiims atsakomybės, gali pasitvirtinti tuo atveju, jei bus manoma, jog šiuos dalykus nustatė kiti. Tačiau visai kas kita manyti, kad laisvos prisilietimų ekonomikos aplinkoje žmonės bus neveiklūs ir vegetuojantys, kaip kai kurie veikiausiai nerimauja. Didelė vaikų auginimo strategijų dalis iki šiol buvo paremta prielaida, kad patenkinti žmonės nedirba ir nėra atsakingi. Tačiau faktai teigia ką kita. Remdamasis savo patirtimi, aš manau, kad kuo žmonių prisilietimų poreikis geriau patenkinamas, tuo daugiau galimybių siekti harmonijos savyje, tarpusavyje ir gamtoje jie turi.

Patenkintas prisilietimų poreikis yra tarsi priešnuodis, gydantis nuo meilės trūkumo. Kliudančius meilei įsitvirtinti žmogaus gyvenime banaliuosius scenarijus galima nugalėti pasitelkus prisilietimų ekonomiką ir atmetimą. Kaip tai atliekama grupinės terapijos metu, bus aptariama XXII skyriuje.

IX skyrius

PAGRINDINIAI MOKYMAI: MOKYMAS NETEKTI PROTO

Supratimas

Mes gimstame nieko neišmanydami apie gamtos dėsnius, lygiai kaip pirmieji urviniai žmonės, ir per trumpą laiką tarp gimimo ir brandos įgyjame didžiulį kiekį informacijos bei supratimo, kuris padeda išgyventi šiame sudėtingame pasaulyje.

Žmonės įdėjo daug pastangų siekdami teisės į supratimą, kartais net susidurdami su tvirtu pasipriešinimu. Istorijoje buvo laikotarpių, kai žmonėms buvo draudžiama kopti į kalnus, skrosti lavonus ar spoksoti į savo atvaizdą veidrodyje. Už kiekvieną tokią su žinių paieška susijusią veiklą tam tikru metu buvo skaudžiai baudžiama. Ne visuomet buvo saugu mėginti suprasti ar tyrinėti tai, kaip veikia gamta. Kai kuriuose pasaulio kampeliuose dar ir dabar mokyti vaikus to, ką žinome, nėra saugu. Kai kuriose Jungtinių Valstijų mokyklose mokytojai, mokydami apie žmogaus seksualumą ar socializmo raidą gali netgi prarasti darbą.

Mokslininkai išsiaiškino smulkiausias cheminių elementų ir negyvosios gamtos jėgų veikimo detales, todėl gali sėkmingai jas kontroliuoti. Šiandien kiekvienas pageidaujantis gali įsigyti automobilį, tačiau mes vis dar neturime nė menkiausio supratimo apie save. Net nežinome kaip pradėti garantuotus, meile pagrįstus santykius su kitu žmogumi, nors, atrodytų, visi to trokšta.

Esu įsitikinęs, kad metų metus nepermaldaujamas spaudimas kliudė žmonėms išnaudoti savo suvokimo gebėjimus. Nors ir buvo nepailstamai priešinamasi, tačiau mes išmokome suprasti žvaigždžių ir planetų judėjimą, įsigilinome į fizikos ir chemijos mokslus, ištyrėme savo kūnus ir nemažai apie juos sužinojome.

Dabar mus domina mūsų bei aplinkinių psichika. Tikiu, jog Galilėjo ir Leonardo da Vinčio laikais egzistavęs spaudimas, kliudęs siekti žinių, egzistuoja ir šiandien, mums siekiant suprasti save ir vienas kitą.

Vienas tokio spaudimo šaltinių yra medicina. Psichiatrai kliudo mums suprasti save sakydami, kad mes neįstengsime, ir nekreipia dėmesio į tuos, kurie įsitikinę, jog sugebės tai padaryti be psichiatrų pagalbos.

Paprastai žmones, trokštančius suprasti savo kūno sandarą ir jį veikiančias ligas, atkalba gydytojai. Geriausiu atveju mums pasakoma: „Aš esu gydytojas. Atiduok savo kūną į mano rankas." Blogiausiu atveju mes priverčiami jausti kaltę dėl menkiausio noro kontroliuoti savo gydymo procesą ar (neduok Dieve) savo gydytoją.

Mąstymas, arba spoksojimas į veidrodį, viduramžiais buvo draudžiamas ir už jį baudžiama. XX a. į moteris, pasiėmusias veidrodį ir mėginančias atlikti savo ginekologinę apžiūrą, žiūrėta įtariai, o medicinos asociacijos tvirtina, kad jos susimokė užsiimti medicinos praktika be licencijos.

Kad ir kaip būtų, mes turime teisę ir gebėjimų suprasti save bei savo kūnus. Gebėjimas suprasti pasaulį – save – slypi suaugusiojo ego būsenoje. Asmenybėje yra dvi suaugusiojo ego būsenos: pirminės sistemos suaugusiojo ego, arba suaugusiojo

ego vaiko ego būsenoje (arba mažasis profesorius), ir antrinės sistemos suaugusiojo ego. Abiejų šių ego būsenų funkcija – rinkti ir apdoroti išorinę informaciją.

Antrinės sistemos suaugusiojo ego tinkamiausias tuomet, kai reikia mąstyti racionaliai, suprasti sudėtingą medžiagą ar žodžiais bei simboliais užkoduotą informaciją. Ši ego būsena, kitaip nei intuicija, laikoma moksline. Tačiau tai netiesa. Neracionalus mąstymas visuomet buvo viena pagrindinių mokslinių tyrimų dalių. Intuicija paremta nuojauta, o iracionalūs minčių šuoliai mokslinius tyrimus verčia tobulėti. Tai pripažįsta daugelis sėkmingai dirbančių mokslininkų. Racionalumas nėra labiau mokslinis nei intuicija. Paprasčiausiai jis tikslesnis už intuiciją, kai išmatuojama informacija yra prieinama. Tuo tarpu kai tokia informacija neprieinama, intuicija tampa tikslesnė už racionalumą.

Mažasis profesorius, arba suaugusiojo ego vaiko ego būsenoje, dar vadinamas intuicija, labiau tinka nekoduotai informacijai, kuri vis dar yra netiksli, beformė, neaiški, bet vis dėlto labai naudinga, apdoroti ir saugoti. Intuicija, arba suaugusiojo ego vaiko ego būsenoje, pirmiausia veikia ties žmogaus žinių riba. Tirdamas intuiciją Ericas Berne'as atrado, jog ji yra galingas įrankis, kurį galima panaudoti savo naudai. Nors mokslinėje bendruomenėje intuicija nelaikoma patikimu informacijos šaltiniu, dauguma žmonių nuolat ją naudoja. Kuomet nėra tikslios informacijos, intuicija – kartu su tradicija, kuri yra tėvo ego problemų sprendimo būdas, – yra naudingas ir veiksmingas įrankis. Ir dėl to, kad turime taip mažai tikslios informacijos apie žmonių psichologijos veikimą, intuicija yra ypač naudinga žmonių tarpusavio santykių srityje.

Abi žmogaus suaugusiojo ego būsenas veikia pagrindiniai, banaliųjų scenarijų mokymai. Kai pateiksiu Hogie Wyckoff mintis apie lyčių vaidmenis, paaiškinsiu ir šeimoje egzistuojančią tendenciją pulti vieną iš šių dviejų ego būsenų. Vyrų atveju puolama intuicija, moterų – racionalus, logiškas antrinės sistemos suaugusiojo ego, kurį vadinu tiesiog racionalumu. Bet kuriuo atveju nei racionalumui, nei intuicijai, kurie laikomi kertiniais galios pasaulio akmenimis, neleidžiama visiškai išsivystyti. Tiek racionalumas, tiek intuicija nugalimi pasitelkiant melą ir nuvertinimą.

Nuvertinimas

Transakcija, vadinama nuvertinimu, yra dažna žmonių bendravimo srityje.

Nuvertinimas yra kryžminė transakcija, kurios metu nuvertinimo gavėjas siunčia stimulą iš savo suaugusiojo ego į kito žmogaus suaugusiojo ego, o šis atsako savo tėvo arba vaiko ego. Panagrinėkime tokį pokalbį:

Naktį mažoji Merė ateina į tėvų miegamąjį ir pažadina motiną.

MOTINA (suaugusiojo ego): Kas atsitiko, Mere?

MERĖ (suaugusiojo ego): Man baisu.

MOTINA (tėvo ego): Nebijok. Grįžk į savo lovą.

Motinos suaugusiojo ego paklausia Merės, kas atsitiko, ir jos suaugusiojo ego atsako, kad jai baisu. Motinos tėvo ego atsakymas nuvertina situacijos faktus (Merei baisu). Nuo tos akimirkos Merė veikiausiai pradeda bijoti dar labiau ir praranda bet kokius racionalumo likučius. Jei ji pradės verkti, motina gali supykti arba pasiūlyti Merei miegoti kartu. Tačiau nesvarbu, ar

motina „puoselėja", ar „persekioja" Merę, nuvertinimo rezultatas yra Merės suaugusiojo ego gebėjimo mąstyti sumenkinimas.

Panagrinėkime tolesnį pokalbį ir palyginkime su pirmuoju:

Merė vėl ateina į tėvų miegamąjį.

MOTINA (suaugusiojo ego): Kas atsitiko?

MERĖ (suaugusiojo ego): Man baisu.

MOTINA (suaugusiojo ego): Ko tu bijai?

MERĖ (suaugusiojo ego): Aš girdėjau bildesį, ir man atrodo, kad į namus kažkas įsilaužė.

MOTINA (suaugusiojo ego): A, suprantu. Manau, tu saugi. Šiose apylinkėse jau dešimt metų niekur nebuvo įsilaužta. (Tėvo ego) Norėčiau, kad grįžtum į savo lovą, gerai?

MERĖ (vaiko ego): Gerai, bet ar galiu sugrįžti, jei susapnuosiu dar vieną blogą sapną?

MOTINA (tėvo ego): Taip. O dabar eik miegoti.

Šios transakcijos metu Merės baimė nebuvo nuvertina. Ji sužinojo kelis svarbius faktus: ji gyvena saugiame rajone, kur neverta jaudintis dėl įsilaužėlių; ji gali pasitikėti motina kaskart, kai jai baisu; iš motinos ji išmoko, kaip elgtis su žmonėmis, kuriems baisu.

Nuvertinimai veda žmones iš proto. Šių transakcijų ekspertas Ronaldas Laingas savo knygoje „Mazgai"[73] pateikia keletą nuvertinimų ir jų poveikio žmonėms pavyzdžių:

DŽILĖ: Man baisu.

DŽEKAS: Nebijok.

Tai nuvertinimo pavyzdys. Nuvertinimas priverčia jo gavėją sutrikti; jos mintys skrieja nesustabdomai. Laingas tęsia:

[73] Laing, R. D. *Knots*. Copyright © 1970 by the R. D. Laing Trust. Pakartotinai išspausdinta su *Pantheon Books, a Division of Random House, Inc.* leidimu.

DŽILĖ: Man baisu bijoti, kai tu man sakai, kad aš privalau nebijoti.

Baisu.

Baisu bijoti.

Nebaisu bijoti.

Nebaisu.

Baisu nebijoti.

Nebaisu nebijoti.

Kitas pavyzdys:

DŽILĖ: Man liūdna, kad tu nusiminęs.

DŽEKAS: Aš nenusiminęs.

Tai dar vienas nuvertinimo pavyzdys, priverčiantis Džilės protą sunerimti.

DŽILĖ: Man liūdna, kad tu neliūdi, kai aš liūdžiu, nes tu nusiminęs.

Džilė yra ne vienintelė Džeko nuvertinimų auka. Galiausiai ir jis pats turės susidurti su jo nuvertinimų poveikiu Džilės mąstymui.

DŽEKAS: Aš liūdžiu, nes tu liūdi, kad aš neliūdžiu, kai tu liūdi, kad aš liūdžiu, kai aš neliūdžiu.

Ir galiausiai užsimezga mazgas, kuris iliustruoja nuvertinimų saitus su žmonių įsitikinimais, jog jie nesugeba mąstyti ar yra kvaili.

DŽILĖ: Tu manai, kad aš kvaila.

DŽEKAS: Aš nemanau, kad tu kvaila.

Tai dar vienas nuvertinimas. Veikiausiai Džilės intuicija jai sako, jog vienu ar kitu būdu Džekas negerbia jos sumanumo. Džekas ir toliau nuvertina šį jausmą, o Džilė, nors ir būdama protinga moteris, vėl visiškai susipainioja.

DŽILĖ: Greičiausiai aš kvaila, nes manau, kad tu laikai mane kvaila, kai tu taip nemanai, arba tu meluoji.

Aš kvaila visais atžvilgiais!

Manyti, kad aš kvaila, kai esu kvaila.

Manyti, kad aš kvaila, kai nesu kvaila.

Manyti, kad tu manai, jog aš kvaila, kai tu taip nemanai.

Kai kurias iš šių Džilės minčių psichiatrai (psichologai ar dar kas nors) pavadintų paranojiškomis. Po šių minčių einantys veiksmai gali būti laikomi netinkamais. Nuolat gaunantys ir priimantys nuvertinimus žmonės iš tiesų linkę išprotėti ir pasižymi paranojiniais simptomais bei nederamais veiksmais. Beprotybė yra ekstremaliausia Scenarijaus be proto pasekmė.

Taigi tėvai ir kiti vaiko pasaulyje gyvenantys žmonės, pasitelkdami nuvertinimo transakcijas, kišasi į jo galimybes pažinti pasaulį ir stabdo jo supratimo galių augimą. Nuvertinimai kenkia kelioms vaikų suvokimo formoms: jų intuicijai, emocijoms ir racionalumui.

Intuicijos nuvertinimas

Pasitelkdami intuiciją žmonės geba greitai ir neapskaičiuotai įvertinti psichines aplinkinių būsenas, kitaip tariant, skaityti mintis.

Mes galime atskirti, kai žmogus yra laimingas, liūdnas, susijaudinęs, išsigandęs, įtarus, pasitiki savimi ar jaučia kaltę. Gebame nustatyti, kada žmogus puola ir kada ginasi, nepaisant to, ar jis meluoja, ar sako tiesą.

Gebėjimas skaityti kitų žmonių mintis labai padidina bendravimo efektyvumą. Veiksmingai, pasitelkus intuiciją, naudo-

jama surinkta informacija skiriasi nuo suaugusiojo ego surinktos informacijos naudojimo. (Nuo šiol antrinės sistemos suaugusiojo ego – racionalumą – vadinsiu tiesiog suaugusiojo ego.)

Suaugusiojo ego surinktą informaciją galima drąsiai naudoti tokią, kokia ji yra. Pavyzdžiui, jei perkame degalų už du dolerius ir sumokame dvidešimtine, mes *žinome,* kad gausime aštuoniolika dolerių grąžos, – tuo esame įsitikinę 99,5 procento. Tai žino mūsų suaugusiojo ego.

Kita vertus, tarkim, gatvėje sutinkame draugę, ir mūsų intuicija šnabžda, kad ji liūdna, išsekusi bei susinervinusi, todėl gali piktai atkirsti į šiltą pasveikinimą. Mes *nežinome,* kaip bus iš tikrųjų, tačiau galime prognozuoti, kaip ji elgsis, ir veikti atitinkamai. Galime nuspręsti, kad yra 60 proc. tikimybė, jog ji atstums mūsų prisilietimą, todėl prisiartiname su atsargia šypsena veide ir laukiame jos atsakymo arba atgalinio ryšio. Jei ji atsako plačia šypsena, mes pataisome savo apskaičiavimus, surizikuojame ir t. t. Tai veiksmingai panaudota intuicija; apskaičiavimai turi būti koreguojami atsižvelgiant į atsaką, nes informacija nėra 100 proc. tiksli.

Mes galime nuspręsti, kad draugė mus atstums, todėl praeiname pro šalį nė nepasisveikinę. Tai neveiksmingai naudojamos intuicijos pavyzdys. Jei intuicija pasitikime per daug ir nekoreguojame sprendimų atsižvelgdami į atgalinį ryšį, kiti mus gali palaikyti paranojiškais. Net jei žinome, kad intuicija beveik niekuomet neapgauna, ją reikėtų naudoti atsargiai.

Žmogus, kurio intuicija nuolat nuvertinama, patenka į situaciją, kurioje intuityviai mažojo profesoriaus informacijai nuolat prieštarauja nuvertintojo pateikiama informacija. Šis žmogus patiria didelę psichinę įtampą.

Susiduriantis su nuvertinimu žmogus gali: ignoruoti savo intuiciją, ignoruoti nuvertinantį žmogų arba pasistengti reaguoti tiek į intuiciją, tiek į nuvertintoją. Bet kuriuo atveju kažkas prarandama.

Intuicijos ignoravimas paverčia mus nenuovokiais ir nemąstančiais bei priverčia jaustis kvailais. Nuolaidžiautojo ignoravimas paverčia mus paranojikais, nesocialiais, su mumis neva sunku sutarti. Mėgindami reaguoti tiek į intuiciją, tiek į nuolaidžiautoją, mes tik susipainiojame.

Paveiki reakcija į nuvertinimą vadinama *pasiaiškinimu* ir bus išsamiai aptarta XXIII skyriuje.

Asmeninių emocijų nuvertinimas

Nuvertinimai turi neigiamos įtakos ir mūsų žinioms apie asmeninius jausmus. Mes nuolat patiriame su aplinkos įvykiais susijusių emocijų. Galime jaustis pikti, liūdni, kalti ar laimingi, priklausomai nuo to, kas tuo metu vyksta pasaulyje. Šie jausmai aplinkiniams gali būti nepriimtini, ypač jei juos jaučia vaikai.

Kai kuriems tėvams nepatinka, kai jų vaikai liūdni, kitiems – kai jie laimingi, dar kitiems – kai jie pikti ar patiria šiltus jausmus. Vaikams išreiškiant šiuos jausmus, tėvai imasi bet kokių priemonių siekdami juos ignoruoti, taip priversdami vaikus juos atsiimti, o jausmus pripažinti netinkamais. Vienuose namuose nuvertinamas pyktis, kituose – baimė ir t. t. Tuo pat metu šeimos „jausmų uždarbiu" laikomos emocijos (pyktis, liūdesys, frustracija ir kt.) yra skatinami ir universaliai pritaikomi kiekvienoje situacijoje. Toks jausmų nuvertinimas vėlgi atima iš vaikų reikšmingą informacijos bei suvokimo šaltinį.

Laingas[74] paaiškina, kaip žmonių jausmų pripažinimas netinkamais paverčia juos protiškai neįgaliais. Nuvertinimai suskaldo žmogų iš vidaus. Didelė dalis jų egzistencijos ir jausmų yra nepripažįstama ir galiausiai galbūt net nejuntama. Tačiau jausmai niekur nedingsta; jie egzistuoja toliau ir turi įtakos didelei žmogaus fizinių būsenų bei elgesio daliai. Neišreikštas pyktis, gėda, baimė ar liūdesys kaupiasi viduje ir galiausiai randa būdą prasiveržti. Kartais sukaupti jausmai (pašto ženklai) atskleidžiami „emocinės audros" metu. Kartais jie skverbiasi į paviršių ir nuolat pasireiškia fizinių simptomų forma ar tiesiog kasdieniame žmogaus elgesyje, kaip nutiko vyrui, kuris miegodamas griežsaid dantimis, ar moteriai, kurios lūpos nuolat virpėdavo. Ir vėl žmogus, kurio jausmai nuvertinami, turi tris pasirinkimo galimybes:

Ignoruoti jausmus ir elgtis, tarsi jie neegzistuotų. Tai verčia žmogų atsiskirti nuo savo jausmų. Dažnai šią galimybę pasirenka vyrai: jie tampa šalti ir bejausmiai.

Išgyventi jausmus ir nekreipti dėmesio į nuvertinimus. Toks žmogus bus laikomas per daug emocingu ir nesubrendusiu. Šią galimybę dažnai pasirenka moterys: jos tampa emocionalios ir iracionalios.

Mėginti išgyventi jausmus ir taikstytis su jų nuvertinimu. Tai kelia sąmyšį. Žmogus tampa nepastovus ir nuolat nerimauja.

Racionalumo nuvertinimas

Šeimoje dažniausiai nuvertinama vaiko intuicija ir (arba) emocijos. Tačiau racionalios vaiko mintys, suaugusiojo ego

[74] Laing, Ronald D. *The Divided Self.* New York: Pantheon, 1969.

funkcija, taip pat nuvertinama – kišamasi į jų suprantamų faktų suvokimą bei logines sąsajas. Pavyzdžiui, viena moteris pasakojo vaikystėje nuolat stebėjusi nieko neveikiančią bei atsakomybės neprisiimančią motiną ir prisiminė maniusi, kad jos elgesys nesuderinamas su žodžiais. Todėl ji motinai pateikė logišką klausimą: „Mamyte, kodėl tu nuolat pyksti, jei tėtis sode nenupjauna žolės, kai kriauklėje guli krūva nešvarių indų?" Šis tiesus, logiškas mažos mergaitės suaugusiojo ego pastebėjimas susidūrė su dideliu, piktu motinos nepritarimu: „Dar kartą taip prieš mane pagudrauk, dukrele, ir aš išpersiu tau kailį!" Tai aiškus ir paveikus draudimas mergaitei naudoti savo loginius suaugusiojo ego sugebėjimus. Šis draudimas itin suvaržė vėlesnę jos logiką ir racionalų mąstymą. Jis prilygo tvirtam draudimui „Nemąstyk!"

Kita moteris prisiminė, kad jos tėvai visuomet supykdavo, jei grįžusi iš mokyklos ji vartodavo įmantrius žodžius, kurių išmoko iš mylimiausios savo mokytojos, skatinusios ją mąstyti logiškai. Ši situacija tapo tokia prasta, kad vos tik jai ištarus įmantresnį žodį, tėvai atvirai reikšdavo savo pyktį. Vieną dieną tėvas nepakančiai užsiminė apie kaimyną, todėl ji pasakė: „Tu vadovaujiesi išankstine nuomone!" Tėvas atsisuko į ją ir, ištaręs „Išankstinė nuomonė? Aš tau parodysiu išankstinę nuomonę! Nebūk akiplėša *šiuose* namuose!", sudavė jai antausį. Paliepimas nebūti akiplėša *šiuose* namuose giliai įsirėžė jos vaikiškoje galvelėje. Įmantrių žodžių vartojimas ir inteligentiškumas jai tapo akiplėšiškumo forma. Studijų koledže metais šis tėvo draudimas jai sukėlė nemažai sunkumų – jos kiauliškasis tėvo ego vis primindavo: „Tu neišmoksi šių svarbių dalykų. Kas manaisi esanti, kad mėgini elgtis geriau nei kiti?"

Vienas suaugusiojo ego nuvertinimo ir veiklos varžymo būdų susijęs su tuo, kaip žmonės reaguoja į sudėtingas situacijas. Ericas Berne'as[75] nurodė, kad vienose šeimose nesėkmę patyrę tėvai supyksta, įsižeidžia ar tampa prislėgti, tuo tarpu kitose šeimose reaguojama ieškant problemos sprendimo. Vaikai retai mokomi ieškoti racionalaus problemos sprendimo būdo. Kur kas dažnesnė tendencija pasitelkti tėvo ar vaiko ego sprendimus.

Schiffas ir Schiff[76] aprašė, kokios įtakos žmonių gebėjimui spręsti problemas turi nuvertinimai: iškilus sunkumams, žmonių reakcijos gali būti skirtingos. Žmogus gali reaguoti sakydamas: „Štai čia yra problema, ir aš galiu ją išspręsti." Tačiau, kaip teigia Schiffas ir Schiff, žmogus taip pat gali pasakyti: „Štai čia yra problema, bet aš negaliu jos išspręsti" arba „Čia nėra jokios problemos", taip nuvertindamas savo racionalumą ir gebėjimą spręsti problemas.

Jei tėvai nuvertina vaikų problemų sprendimo gebėjimus, pastarųjų reakcijos, susidūrus su sudėtinga situacija, tampa paremtos kvailumu, pasyvumu ir nesugebėjimu mąstyti.

Prieš problemų sprendimą nukreiptą scenarijų dažnai lydi emociniai sunkumai. Labai dažnai žmonės jaučiasi taip, tarsi jų gyvenimai būtų nulemti ir nieko nebegalima pakeisti. Kai kurie netgi mano, kad racionaliai naudojami suaugusiojo ego gebėjimai yra pramanas. Jie gali atkirsti: „Nejaugi viską reikia analizuoti? Negi nebėra nieko švento?" Dažnai tokį požiūrį vaikams perduoda tėvai, siekę kliudyti vaikams naudotis jų suaugusiojo ego gebėjimais.

[75] Berne, Eric. *What Do You Say After You Say Hello?* New York: Grove Press, 1972.
[76] Schiff, Aaron Wolfe ir Schiff, Jacqui Lee. Passivity. Transactional Analysis Journal I, 1 (1971): 71–78.

Kiti mano, kad mąstymas apie galimus sprendimus yra tas pats, kas naudoti burtus. Landynėse gyvenantys alkoholikai tiki, kad kalbantieji apie savo laimėjimus gali užsitraukti prakeiksmą. Kai kurie žmonės paprasčiausiai jaučia, kad suaugusiojo ego kruopštumas privers gerus dalykus išnykti kaip orą.

Bet kuriuo atveju faktas tas, kad, plečiant suvokimo galimybių ribas, daugėja galių ir stiprėja gerovė. Mes tegalime turėti teigiamos įtakos savo supratimui. Pateiksiu dažną pavyzdį.

Gyvenime planavęs plušėti ilgas valandas iki mirties nuo širdies smūgio, Brutas išmanė tik su savo darbu susijusias kasdienes užduotis. Jo diena prasidėdavo kelione automobiliu į darbą perpildytu greitkeliu, kvėpuojant užterštu oru. Jis sunkiai dirbdavo visą dieną, pasinaudodamas dviem po penkiolika minučių trunkančiomis kavos ir cigaretės pertraukėlėmis bei pietų pertrauka, per kurią kaupdavo jėgas likusiai darbo dienos daliai. Savaitgaliais jis dirbdavo viršvalandžius, o laisvu laiku uždarbiaudavo atlikdamas santechnikos darbus. Jis kartodavo sau, kad turi gerą darbą (jam buvo mokami 7 doleriai per valandą), leidžiantį dirbti daugybę viršvalandžių (tiesa, jis neturėjo pasirinkimo, mat *privalėjo* dirbti pasiūlytus viršvalandžius). Vienintelė jam ramybės nedavusi problema buvo nemiga bei kartais užeinantys nežmoniški galvos skausmai. Taip pat kartais jis be saiko gerdavo. Dėl to (jo supratimu) jis niekuomet nebuvo paaukštintas ir visuomet būdavo skolingas truputį pinigų. Kiekvieno mėnesio sąskaitoms apmokėti Brutas išleisdavo paskutinius pinigus. Ir vis dėlto jis sugebėjo susimokėti už savo automobilį bei namą ir išauklėti vaikus būti gerais, atsakingais darbuotojais, nors kartais nerimaudavo, kad jie vartoja narkotikus.

Jis būtų mėgęs skaityti, tačiau nesugebėdavo susikaupti, todėl visą reikalingą informaciją gaudavo iš televizijos žinių per vakarienę. Jam atrodė, kad jis žiūri kur kas daugiau televizijos laidų, nei derėtų, tačiau negalėjo nieko padaryti.

Grupinę terapiją Brutas pasirinko todėl, kad jautėsi nugalėtas alkoholio. Jis nieko nesitikėjo, nes nuolat girdėdavo žmones kartojant, jog alkoholizmas yra neišgydoma liga, todėl apstulbo sužinojęs, kad tai visai ne liga, ką jau kalbėti apie nepagydomumą. Jis tiesiog gėrė informaciją apie ego būsenas, prisilietimus, žaidimus, uždarbį, pašto ženklus, galios žaidimus bei scenarijus. Jis pasakė: „Tarsi kas būtų pakėlęs šydą nuo mano akių." Jo supratimas plėtėsi nepaprastai greitai. Jis labai domėjosi kitų grupės narių gyvenimo būdu ir tuo, kaip jie suprato pasaulį.

Brutą apstulbino idėja, jog jo scenarijaus tikslas buvo pribaigti save persidirbant. Jis buvo šokiruotas, kai suprato, kad jo išėjimo į pensiją ir saugumo lūkesčiai buvo ne kas kita, kaip nepagrįstos fantazijos, sukurtos paskatinti tęsti darbą ir galbūt tapti jo mirties priežastimi vos tik išėjus į pensiją ar net prieš tai.

Jis iškart pripažino, kad alkoholis ir televizija padėjo palaikyti scenarijų; jie veikė kaip raminamieji ir atitraukė nuo mąstymo. Pagrindinis jam nustatytas draudimas buvo „Nemąstyk!", o atribucija – „Tu esi darbštus". Kur kas sunkiau buvo pripažinti, jog jis yra priklausomas nuo kavos, cigarečių ir migdomųjų, – visai kaip narkomanai, apie kuriuos jam teko girdėti.

Brutą pribloškė mintis, kad darbas gali teikti malonumą, nes visą gyvenimą manė priešingai ir net neleido sau to tikėtis.

Po darbo jis rasdavo pramogų, tačiau jos neteikdavo malonumo. Jis žinojo, kad „vien darbas ir jokių pramogų paverčia

Džeką nuobodžiu berniuku", tačiau ir čia jautė nieko negalįs padaryti. Jis *laikė* save nuobodžiu ir norėjo *išmokti* linksmintis.

Brutas buvo profesinės sąjungos narys, todėl žinojo, kad pramonė išnaudoja darbuotojus, tačiau manė, kad jo atveju tai nėra taip blogai, nes jis gaudavo gerą atlyginimą. Jį nustebino kai kurių grupės narių nuomonė, kad jo darbas yra niekam tikęs (jis valdydavo mašiną ir visą dieną atlikdavo tas pačias monotoniškas operacijas) ir kad jis buvo išnaudojamas kur kas labiau, nei įsivaizdavo.

Sunkiausia jam buvo susitaikyti su tuo, kad jo tendencija sukilti, noras mesti darbą ir sukelti streiką yra geras; toks geras, jog jis turėtų drąsiai juo sekti, ir, jei jį kas nors palaikytų, tai padėtų mesti gerti. Įgijęs šių suvokimo gebėjimų jis pradėjo kurti planus. Jis nusprendė liautis skatinti save darbu, svaigintis alkoholiu, cigaretėmis bei kava ir pradėjo ieškoti malonumo šaltinių bei poilsio būdų, kad galėtų kuo puikiausiai gyventi įkopęs į septintąją dešimtį. Jis metė aukštesnį savo statusą fabrike ir susirado prasčiau apmokamą bei trumpesnę darbo dieną siūlantį darbą netoli namų. Jis taip pat plėtė savo santechnikos verslą. Savaitgalius paliko pasilinksminimui, metė gerti ir rūkyti. Mąstė apie tai, kas jo gyvenime vyko netinkamai, ir siekė tai pakeisti. Savo problemas ir sprendimus aptarinėjo su grupe.

Brutas pradėjo gerai miegoti bei mėgautis seksu; uždirbdavo mažiau, išleisdavo mažiau, dirbdavo mažiau, net televizorius nebe taip domino. Praėjus šešiolikai mėnesių po pirmojo apsilankymo grupinėje terapijoje jis buvo priblokštas. Pamažu, be jokių fanfarų, jis susigrąžino savo gyvenimo kontrolę. Dabar jautėsi galingas, o ne bejėgis. Jis teigė pajutęs, „kad turėjo laiko viskam apmąstyti". Jis nevadino to suvokimu, tačiau, mano nuo-

mone, besiplečiantis jo supratimas buvo pirmasis žingsnis pokyčių link. Kitas svarbus veiksnys jo terapijoje buvo kitų grupės narių parama sunkiu metu.

Karalius (ar karalienė) be drabužių

Kodėl tėvai kišasi į savo vaikų racionalumo ir suvokimo vystymosi procesą? Manau, kad pagrindinė priežastis – tėvai nesijaučia sveiki ir nenori, kad vaikai juos stebėtų, aiškiai suvoktų ir suprastų jų būseną. Jie gėdijasi savęs kaip žmonių, tėvų, aprūpintojų ir nenori būti laikomi nesveikais, nors tokią poziciją priėmė patys.

Taip, kaip rūbų nedėvėdavęs imperatorius, tėvai viliasi, kad vaikai jų akylai nestebės ir neatras kokių nors didelių trūkumų. Tačiau didžiąją vaiko pasaulio dalį sudaro būtent tėvai. Jie atsiduria interakcijų centre ir gauna didžiausią vaikų dėmesio dalį. Nekontroliuojamas, smalsus, nuolatinis vaikų dėmesys gali priversti tėvus pasijusti nepatogiai. Todėl tėvai nustato tokius draudimus kaip „nežiūrėk į mane", „nekalbėk apie mane", „nepasakok apie savo šeimą", „nepasakok kitiems apie save". Šiuos draudimus nustato tėvo ar motinos kiauliškasis tėvo ego, kuris galiausiai pradeda kliudyti vaikams matyti pasaulį, ypač žmonių, tokį, koks jis iš tikrųjų yra. Tokie pagrindiniai banaliojo scenarijaus mokymai, trunkantys iki vaiko paauglystės, labai sumažina gebėjimą suprasti save, kitus ir pasaulį.

Platesniu suvokimu pasižymintys žmonės jaučiasi ir kitiems atrodo gabūs, todėl sugeba pasiekti tai, ko trokšta. Kita vertus, beprotybė (kurią lemia nuolatinis, sistemiškas šių gabumų puolimas) kyla dėl sumišimo jausmo, nesugebėjimo suprasti,

plėšymosi tarp savo jausmų ir to, ką nurodo jausti kiti, ir dėl nesugebėjimo pasirinkti tarp asmeninio pasaulio supratimo ir to, kaip jį apibūdina aplinkiniai.

Melas

Melas kartu su nuvertinimu griauna vaikų gebėjimą suvokti. Melas – dažnas žmonių tarpusavio santykių reiškinys. Mes suprantame, kad mums meluoja tiek valdžios atstovai, tiek žiniasklaida, tiek nuolat siekiantys įkalbėti išleisti savo pinigus prekeiviai, nepaisant to, ar mums reikia to, ką jie siūlo, ar ne. Tačiau mes nenorime suvokti fakto, kad melas dažniau nei tiesa yra kasdienių mūsų santykių su aplinkiniais dalis.

Žodyne pateikiamas toks sąvokos „melas" paaiškinimas: „Tai apgaulės aktas; melagingas teiginys, kuriuo siekiama apgauti." Šis žmonėms priimtiniausias melo apibrėžimas akivaizdžiai netinkamas. Jis nurodo, kad melu laikomi tik tie atvejai, kai žmonės sako netiesą, kai jie valingai ir sąmoningai kalba dalykus, kurie, kaip jie žino, yra melagingi.

Ir vis dėlto, vadovaudamiesi tokiu siauru melo apibrėžimu, žmonės nuolat vienas kitam meluoja. Jei šalia nuolatinio įžūlaus melo galvoje turėsime ir dalinę tiesą bei tiesos nesakymą, kurie taip pat dažni žmonių santykiuose, tuomet tampa akivaizdu, jog melas yra pagrindinis vaikų patirties lygmuo.

Norint pripratinti žmones meluoti ir neprieštaraujant priimti melą, reikia ilgų mokymų, trunkančių visą vaikystę ir paauglystę. Vaikams nuo pat mažens meluojama apie kūdikius atnešantį gandrą, apie dovanas po Kalėdų eglute padedantį Kalėdų senelį, net kasdieniai jų gyvenimo įvykiai aiškinami ir

pateisinami įvairiausiais melais. Nuo jų taip pat slepiama per stipria ar per įtaigia „lengvai formuojamiems" protams laikoma informacija.

Vaikui paklausus tėvų: „Iš kur atsiranda vaikai?", akivaizdžiai melagingas atsakymas yra: „Juos atneša gandras." Tačiau paaiškinimas, kad „jie tiesiog išlenda iš mamos pilvo", taip pat yra netiesa. Tėvai turi informacijos, kurios reikia vaikams. Norėdami būti sąžiningi, tėvai turi suteikti vaikui trokštamų žinių arba nuoširdžiai ir nemeluodami paaiškinti, kodėl negali atsakyti. Melu nebus laikomas atsakymas: „Aš jaučiuosi nejaukiai tau tai aiškindamas (-a)", tuo tarpu teiginys: „Tu esi per mažas tai žinoti" – bus melas. Paaiškinimas: „Aš bijau, kad tu nusiminsi" nėra melas; „Paaiškinsiu tau tuomet, kai būsi pasirengęs" – melas.

Visiškas atvirumas tarp žmonių itin retas, o apie nuoširdumą tarp vaikų ir suaugusiųjų apskritai netenka girdėti.

Mes neturėtume meluoti, tačiau, išanalizavę šį nurodymą, atrandame nesibaigiančių išimčių. Panašu, kad tik viena melo rūšis iš tiesų neleistina: tai melas esantiems laipteliu aukščiau už mus (tėvams, mokytojams, darbdaviams, valdžiai) ir melas, kurį išgirstame iš esančių laipteliu žemiau už mus (vaikų, mokinių, darbuotojų, pavaldinių).

Mes galime meluoti savo vaikams, mokiniams, darbuotojams ar rinkėjams ir tikimės melo iš savo tėvų, mokytojų, darbdavių bei politikų.

Kaip ir nuvertinimai, melas ir dalinės tiesos ardo vaikų suvokimą. Vaikai tiki tuo, kas jiems sakoma. Kai jiems sakomos tariamos tiesos prieštarauja viena kitai, jų „kompiuteris užsikerta", o tai verčia juos jaustis kvailiais ir neišmanėliais.

Meluoti ir apskritai kalbėti galima žodžiais arba pasitelkiant veiksmus. Žmogus gali pasakyti viena, tačiau nepatvirtinti to veiksmais. Pavyzdžiui, Džonas prisiminė tėvą sakant:

1. „Aš myliu tavo motiną" *(žodžiai)*
2. „Jei ką nors myli, nebeieškai kitų" *(žodžiai)*
3. „Aš neieškau kitų moterų" (*žodžiai* žmonai)

Džonas matydavo nepagarbų tėvo elgesį su žmona ir girdėdavo jį visaip ją vadinant. Jis taip pat žinojo, kad tėvui patiko kaimynė, nes užtiko juos besibučiuojančius skalbykloje. Taigi Džonas pateko į situaciją, kurioje egzistavo bent vienas melas. Trečiasis tėvo teiginys akivaizdžiai nebuvo tiesa. Pirmasis teiginys galėjo būti teisingas, tačiau galėjo būti ir melagingas. Antrojo teiginio teisingumas priklausė nuo to, ar pirmasis teiginys buvo tiesa. Tačiau kadangi trečiasis tėvo teiginys buvo akivaizdžiai melagingas, tai privertė Džoną suabejoti ir pirmaisiais dviem.

Vaikai turėtų užaugti ir tapti nuoširdžiais suaugusiais, tačiau turint galvoje jų auginimo aplinkybes, tai nėra labai tikėtina. Viena iš lyg ir turinčių skatinti vaikus sakyti tiesą parabolių yra istorija apie „Vašingtono vyšnią". Tačiau ir ją prasimanė išradingas knygų pardavėjas Masonas Locke'as Weemsas[77]. Vaikams meluojama apie Kalėdų senelį, o tėvai su liūdesiu ir gailesčiu prisimena dieną, kai Kalėdų paslaptis buvo atskleista ir jie išvydo šią šventę bent iš dalies tokią, kokia ji yra iš tikrųjų. Žmonių rasės šaknys ir biologinės funkcijos nuo vaikų suvokimo slepiamos kaip įmanoma ilgiau. Šalia esant vaikams suaugusieji slepia savo nuogus kūnus, bet kokius seksualumo požymius ir iškraipo ar apskritai laiko paslaptyje savo pokalbius. Ir, žinoma, tėvai

[77] Wise, David. *The Politics of Lying: Government, Deception, Secrecy and Power*. New York: Random House, 1973.

nuolat kartoja vaikams, kad jie neturėtų aplinkiniams pasakoti apie tikruosius savo jausmus bei mintis.

Visuomenė yra vartotojiška. Dėl įvairiausių prekių pirkimo ir pardavimo, griežtai paremto aforizmu *caveat emptor* („pirkėjau, saugokis") mes skęstame mele apie tai, ką perkame ar parduodame. Prekyba ir viešieji ryšiai yra būdas parduoti daiktus ar žmones pasitelkiant melą. Taip parduodame patys save.

Televizija ir laikraščiai išsilaiko tik dėl pardavimų (pasitelkus melą). Įstatymai, draudžiantys apgaulingą reklamą, taikomi tik tiesioginiam verbaliniam melui, tačiau jie bejėgiai prieš netiesioginį melą ir melagingą informaciją teikiančias iliustracijas. Dar daugiau, mes ne tik nesitikime, kad reklama suteiks teisingos informacijos, tačiau ir esame tikri, jog tarp reklamos pertraukėlių rodomos laidos (nesvarbu, ar tai žinios, ar politiko pasisakymas) yra ne mažiau melagingos. Taigi žinome, jog mus supa melas, tačiau neišmanome, ką dėl to daryti.

Įėję į civilizuotą suaugusiųjų pasaulį mes ne tik tampame geri melagiai, bet ir esame pasiruošę išklausyti kitų melą. Taigi neverta stebėtis, kodėl žmonės pasyviai priima savo išrinktų valdžios atstovų[78], reklamos agentų bei žiniasklaidos melą, – jie nepaliaujamai to mokomi nuo ankstyvosios vaikystės.

Mokyklose vengiama dėstyti tam tikrus dalykus. Apie žmonių tarpusavio santykius verčiau kalbama pasitelkiant mokslinius istorijos bei politikos terminus, o ne kasdienio žmonių gyvenimo, asmeninių istorijų, politinių situacijų, laisvės ar jos trūkumo sąvokas. Mokyklose paprastai meluojama netiesiogiai,

[78] Žr. Davido Wise'o knygą *Melo politika: vyriausybė, apgavystė, paslaptys ir valdžia* (jau nurodytą anksčiau), kurioje pateikiama šiurpą kelianti informacija apie mūsų išrinktų politikų melą; Votergeitas (Watergate) yra tik ledkalnio viršūnė.

tačiau atviras melas taip pat dažnas, ypač kai vaikams kalbama apie administracinius ir funkcinius mokyklos, miesto ar šalies aspektus. Pastaruoju atveju atviras melas įprastas. Pavyzdžiui, vaikams įteigiamas tam tikras požiūris į vyriausybę. Jiems sakoma, kad politikai išrenkami demokratinio proceso metu. Tačiau kiek vaikų išgirsta, kad politikai iškyla dėl verslo interesų, o žmonių nuomonė paprasčiausiai ignoruojama? Švietimo sistemoje itin populiarus netiesioginis melas. Tai rafinuoti įmantresnių melo formų naudojimo mokymai. Kerr[79] kalba apie požiūrį į švietimą, kuris iš esmės yra žaidimas „Argi tai ne nuostabu?" Atrodo, jog mokytojai įsitikinę, kad tik teigiamus, pakeliančius dvasią ir stulbinančius faktus verta įtraukti į mokyklos programą. Tuo tarpu neigiamus, slegiančius ar gąsdinančius faktus mokytojai linkę kruopščiai slėpti nuo vaikų.

Nepamokytiems vaikams sunkiai sekasi meluoti ar slėpti tiesą. Tiek apgavystės, tiek tiesos nesakymas yra nenatūralios veiklos formos. Vos tik vaikui ištarus pirmuosius žodžius, pradedama intensyviai mokyti meluoti ir slėpti tiesą.

Vaikai tariamai skatinami nemeluoti. Jiems sakoma, kad apgaudinėti yra negerai. Sugauti meluojant vaikai sugėdinami ir baudžiami. Mano galva, teisybę sakantys vaikai paprasčiausiai yra išvystę puikų melo gebėjimą (būdingą suaugusiesiems), o už melavimą baudžiami tik neišmokstantys priimtinai meluoti bei pamirštantys ar susipainiojantys savo meluose. Kitaip tariant, „tiesos sakymas", kokio suaugusieji moko vaikus, yra tiesiog rafinuotas melavimo būdas, palyginti su tiesiu, paprastu melu, už kurį baudžiama.

[79] Kerr, Carmen. Teaching Psychology to High School Misfits. Issues in Radical Therapy I, 3 (1973): 24–25.

Kas tuomet yra tiesos sakymas, palyginti su melu? Žodyne pateikiamas melo apibrėžimas artimesnis apgavystės apibrėžimui. Tai „atitikimo faktui ar tiesai trūkumas; tyčinis klaidinimas; neteisingas teiginys". Melavimas yra apgavystė, klaidinimas, apsišaukimas bei tyčinis netiesos gynimas. Šis apibrėžimas apima ne tik valingas netiesos išraiškas, bet ir bet kokius veiksmus, kurie sudaro klaidingą įspūdį ar jį palaiko.

Taigi melą norėčiau apibrėžti šiais požymiais: 1) tai valingas veiksmas, 2) kurį sudaro klaidingi teiginiai ir 3) teisingų teiginių, kurie gali išsklaidyti žmogaus susidarytą klaidingą įspūdį, slėpimas. Kitaip tariant, melu derėtų laikyti ne tik tiesioginę apgaulę, bet ir netiesioginį klaidinimą, nepataisant susidaryto klaidingo įspūdžio.

Scenarijaus be proto kūrimo procesui melas ir paslaptys turi didelės įtakos, o suvienytas su nuvertinimu melas gali sukurti psichinę sumaištį, žinomą kaip šizofreniją, kurią aš linkęs vadinti tiesiog beprotybe.

Beprotybė

Mums kartojama, kad anksčiau ar vėliau 1 proc. Jungtinių Valstijų gyventojų kuriam laikui paguldomi į psichiatrijos klinikas. Kitaip tariant, tiek žmonių praranda protą, tampa psichiškai nesveiki.

Visi žinome apie šį beprotybės spektrą. Kai kurie iš mūsų iš tiesų kuriam laikui ar nuolat prarandame protą. Kiti pažįsta praradusiųjų protą, galbūt netgi savo šeimoje. Dar kiti yra skaitę literatūros kūrinių apie išgalvotų ir tikrų asmenybių, tokių kaip Vincento Van Gogho ar Virginios Woolf, beprotybę. Kai kuriems

iš mūsų beprotybė yra pokštas, iš kurio galima nervingai pasijuokti, kitiems – tai psichinė būsena, kurios labai bijome ir dėl kurios užjaučiame.

Proto netekimas yra ypač bauginanti patirtis, kurios naktys pripildytos nemigos, košmarų ir begalinės baimės, o dienos kupinos nesugebėjimo veikti, nenoro judėti, aplinkinių paniekos ir užgauliojimų, sumaišties, dezorganizacijos, įtarimų, beviltiškumo ir nuolat kylančio noro užbaigti savo gyvenimą. Prarandantys protą žmonės laiko save pasibjaurėtinais, žemesniais, kitų valdomais padarais, nuasmenintų apklausų ir apžiūrų, absurdiško nedėmesingumo, nepagarbos, įkalinimo, hospitalizavimo, į armiją panašaus tvarkaraščio, priverstinio maitinimo ir vaistų vartojimo, elektros šoko terapijos, galbūt net lobotomijos objektais.

Visus šiuos dalykus patiriantys žmonės laikomi psichiškai nesveikais; paprastai jiems diagnozuojama šizofrenija, tačiau, kaip pripažįsta patys psichiatrai, jie ne ką tegali pasiūlyti kamuojamiems šio sutrikimo. Manoma, kad dauguma raminamųjų šizofrenikams leidžia efektyviai funkcionuoti, hospitalizavimas gali padėti išlaikyti pusiausvyrą, tačiau nėra jokios vilties, kad šizofrenija bus išgydyta. Psichiatrai šizofrenikus laiko pusiau žmonėmis, gailesčio ir geraširdiškų minčių objektais.

Esu įsitikinęs, kad aprašytoji psichinė būsena, beprotybė, yra melo ir nuvertinimų kupinos vaikystės bei paauglystės be paramos ir priežiūros rezultatas. Priešnuodis prieš beprotybę yra suvokimas, žmonių parama ir tikėjimas.

Laimei, žmonių siekis išlikti sveikiems yra stiprus, ir vaikai auga pasaulyje, kurį sudaro ne vien šeima ir daugelis kitų slopinančių visuomenės jėgų. Pasaulyje taip pat yra daugybė už-

jaučiančių, mylinčių ir atvirai savo jausmus reiškiančių žmonių. Labai dažnai šeima, kurioje auga vaikas, susiduria su mokytoju, dvasininku, teta, seneliu (net ir terapeutu) arba perskaito knygą, peržiūri filmą, kuriuose ginami vaiko jausmai ir perduodama žinia, kad vaikas vis dėlto yra sveikas, o ne nepagydomas psichinis ligonis.

Šizofrenija nėra liga; tai niekas daugiau, kaip tik įžeidžianti etiketė, kurią psichinės sveikatos įstaigų darbuotojai naudoja civilizuoto pasaulio nelaimingiesiems apibūdinti. Šizofrenijos diagnozę galima palyginti su po kaklu pakabinta, aplinkinius įspėjančia laikytis atokiau lentele. Su tuo susiduria jauni, pas psichiatrus ar kitus terapeutus apsilankę ir šizofrenijos etiketę gavę žmonės. Ši etiketė – šizofrenija – yra kraštutinis nuosprendis, nuo to laiko priverčiantis žmogų laikyti save šizofreniku, sulaukti atitinkamo elgesio iš aplinkinių, galbūt būti hospitalizuotam, kartais net ilgam laikui. Šeimos ir terapeuto susivienijimas priverčia auką iš tiesų prarasti viltį bei protą[80].

Beprotybė gali būti rami, kupina nerimo, apgailėtina, pasibaisėtina ar dramatiška. Dramatiškiausia beprotybės forma laikoma vadinamoji paranojinė šizofrenija.

Paranoja

Anot oficialaus psichiatrų apibūdinimo, paranojinės reakcijos yra psichotiniai sutrikimai, pasižymintys grandioziniais bei persekiojimo kliedesiais ir pseudobendruomenių kūrimu. Šį sutrumpintą paranojos apibrėžimą įdomu panagrinėti. Para-

[80] Šis požiūris į šizofreniją nėra naujas. Ronaldas Laingas, Thomas Szaszas ir Theodore'as Sarbinas išreiškė panašią nuomonę, kai aš savo magistro studijų metais psichologiniais testais nustatinėjau žmonėms šizofreniją.

nojiškas asmuo paprastai jaučia, kad yra vienos ar kitos didelės organizacijos (FTB, mafijos, *Con Edison* ar *General Motors*) plano centre ir kad ši organizacija persekioja asmenį, nes jis yra kažkuo labai svarbus. Taigi grandioziškumas, būtent savo svarbos perdėjimas slypi įsitikinime, kad visas Federalinis tyrimų biuras, mafija ar abu kartu susitelkia ties paranojišku asmeniu. Paranojikai dažnai įsitikinę, kad tariamai tarpusavyje susijusios žmonių grupės jungiasi ir kartu juos persekioja. Tai iliustruoja pseudobendruomenių kūrimo aspektą. Pavyzdžiui, paranojikas gali manyti, kad jo terapeutas, Federalinis tyrimų biuras ir Komunistų partija sudaro tam tikrą schemą ir siekia jį nužudyti. Paprastai protiniai paranojiško asmens gabumai išlieka nepakitę, o elgesys bei emocinės reakcijos atitinka jo mintis. Asmuo yra įsitikinęs, kad jo kliedesiai teisingi, todėl nesikreipia terapinės pagalbos ir jos nepriima.

Paprastai klasikinis psichiatrinis požiūris neatmeta galimybės, kad paranoja tam tikru būdu susijusi su išoriniais stresą keliančiais veiksniais. „Amerikos psichiatrijos vadovėlyje" kalbėdamas apie su paranoja susijusius veiksnius, Cameronas[81] mini išorinius iššūkius, aršios konkurencijos situacijas ar nuolatinį konfrontavimą su tos pačios lyties asmenimis bei socialinę izoliaciją. Cameronas teigia, kad pažeminimas, nesėkmė ar pralaimėjimas, prarastas pagrindinis saugumo ar pasitenkinimo šaltinis, kito žmogaus mirtis ar išdavystė, atstūmimas, nepaisymas ar apgavystė, ekonominiai praradimai ar fizinis neįgalumas taip pat gali lemti paranoją. Nors vėliau jis nuvertina visus šiuos faktus sakydamas:

[81] Cameron, Norman. Paranoid Conditions and Paranoia. Išspausdinta *American Handbook of Psychiatry*, redagavo Silvano Arieti. New York: Basic Books, 1959.

Negalima manyti, kad paranojines reakcijas sukelia agresyvus varžymasis ar erotiniai gundymai, nesėkmė ar pralaimėjimas, netikėtas artimas kontaktas ar socialinė izoliacija, prarasti pasitenkinimo ar saugumo šaltiniai. Tai paranoją skatinantys veiksniai. Jie paliečia seniai nestabilią pusiausvyrą, kuri priklauso nuo vaikiškų gynybos metodų, nesugeba veiksmingai įvertinti tikrovės, pasižymi per dideliu selektyviu jautrumu iš pasąmonės kylantiems procesams bei neatsispiriamomis tendencijomis projektuoti ar kurti pseudobendruomenes. Nepaisant to, šie skatinamieji veiksniai yra svarbūs tiek dinamikos, tiek klinikiniu požiūriu, nes jie gali pradėti paranojos vystymosi procesą, kurio žmogus nesugeba sustabdyti dėl defektyvios savo asmenybės struktūros.

Taigi, nepaisant įrodymų, jog išorinis stresas bei slogios sąlygos gali paskatinti paranoją, vis dėlto manoma, kad paranojikai nesugeba efektyviai įvertinti tikrovės, o jų asmenybės išlieka vaikiškos.

Mano požiūris į paranojos fenomeną yra kitoks. Mano galva, tai, ką psichiatrai vadina paranojine šizofrenija, iš tiesų yra dėl vaikystėje prasidėjusio ir iki šiol žmogaus gyvenime egzistuojančio sistemiško melo bei slopinimo kilusi psichinė būsena. Net ir Cameronas teigia: „Projektuodamas atmestus dalykus, paranojikas niekuomet to nedaro atsitiktinai. Apie priešiškus bei erotinius impulsus jis pasakoja žmonėms, kurie rodo minimaliausius atitinkamų pasąmoningų impulsų ženklus. Kadangi kiekvienas patiria priešiškų impulsų <...>, per dideliu selektyviu jautrumu pasižyminčiam paranojikui nesunku rasti savo projekcijų objektą. *Taigi paranojinių kaltinimų šerdį visuomet sudaro tiesa.*"
Čia Cameronas tipiškai sudėtingu psichiatrijos žargonu pateikia patį svarbiausią faktą apie paranoją, kurį aš suformulavau taip: *paranoja yra sustiprinto suvokimo būsena.*

Visi mes jaučiame paranojos prisilietimą. Galime pajusti, kad kaimynas mus persekioja ar kad žmonės kalba mums už nugarų. Mes netikime politikais ir esame tikri, kad naftos kompanijos mus mulkina, o mūsų telefoniniai pokalbiai yra įrašinėjami. Daugelį paranojinių minčių galime kontroliuoti. Su kitais žmonėmis jomis dalijamės atsargiai ir, jei jie jas nuvertina, per daug neįsižeidžiame – priešingai, dažniausiai sutinkame ir susitaikome su nuvertinimu. Tik nedaugelis iš mūsų pasiekiame tašką, kai pradedame netekti proto ir tampame laukiniais paranojikais. Ekstremalios paranojos atveju pasireiškiantys kliedesiai gali būti laikomi pamišimo forma. Tačiau jie kyla iš to paties šaltinio, kaip ir kiekvieno mūsų patiriamos mažos paranojos apraiškos.

Visi mes turime priešų, kalbančių mums už nugarų; nuolatos tampame sąmokslų išvilioti iš mūsų pinigus, priversti balsuoti už vieną ar kitą kandidatą bei pritarti arba nepritarti politikams aukomis. Pavyzdžiui, reklamos agentūros sukurta mėtines cigaretes populiarinanti kampanija, vaizduojanti įvairias scenas atvirame ore, kai jauni, gražūs ir sveiki žmonės rūko mėtines cigaretes, gali būti laikoma sąmokslu siekiant paveikti mūsų vertinimą ir priversti vartoti jų produktą. Kai siauras politikų ratas susiburia ir sutaria sukurti kandidato į prezidentus įvaizdį, kuris, kaip žino visi dalyvaujantieji, visiškai neatitinka jo asmenybės, tai irgi laikytina sąmokslu siekiant pakeisti mūsų požiūrį. Pirkdami automobilį, namą ar buities prietaisą beveik visada susiduriame su pardavėjais, kurių interesai kertasi su mūsiškiais ir kurie pasirengę apgaudinėti bei pateikti tik dalį tiesos, norėdami priversti mus pirkti. Jei moteris kruopščiai slepia susidomėjimą kitais vyrais ir apsimeta mylinti sutuoktinį,

ji rengia sąmokslą jį išduoti. Mes visi puikiai žinome apie šiuos sąmokslus. Galima drąsiai teigti, kad apie daugybę sąmokslų net nenutuokiame, nes pagrindinis jų elementas yra paslaptis, todėl sąmokslų turinys slepiamas nuo žmonių, prieš kuriuos jie rezgami.

7-ojo dešimtmečio pabaigoje, kai *Naujasis kairiųjų judėjimas* rengėsi sustabdyti Vietnamo karą, keletas žmonių keliuose pogrindiniuose „paranojiškuose" laikraščiuose tvirtino, jog Jungtinės Valstijos slapta bombardavo Kambodžą, prezidentas Nixonas ir teisingumo ministras Mitchellas susitarė apriboti nepritariančių politiniams sprendimams amerikiečių konstitucines teises, kad telefoniniai pokalbiai buvo įrašinėjami ir t. t. Tikėję šiais dalykais žmonės buvo laikomi paranojikais, o dauguma gyventojų paprasčiausiai ignoravo tokius pareiškimus. Žinoma, šiandien šios paranojinės įžvalgos patvirtintos. *Naujuosius kairiuosius* pateikiu kaip paranojos patikimumą apskritai iliustruojantį pavyzdį. Paranoja yra sustiprinto suvokimo būsena, kai žmogus pradeda įsisąmoninti tam tikrus faktus, pavyzdžiui, tai, kad jį persekioja tam tikros žmonių bendruomenės (jo šeima, baltieji, didieji verslininkai, politikai ir t. t.), rezgančios prieš jį sąmokslą. Nesvarbu, ar tai politiniai aktyvistai, prieš kuriuos sąmokslą rezga policija, ar juodaodžiai, prieš kuriuos susimokę baltieji, ar moterys, prieš kurias veikia vyrai, ar tiesiog žmonės, prieš kuriuos sąmokslą rezga jų šeima bei vadovai, – visi kuo aiškiausiai suvokia, jog kiti mėgina juos kontroliuoti. Šis suvokimas pasireiškia paranojos forma.

Tokiam sustiprintam paranojiškam suvokimui susidūrus su nuvertinimu, kuris jį griežtai atstumia ir paneigia, žmogus, kaip jau minėta, turi dvi galimybes. Jis gali priimti nuvertinimą

arba gali nepaisyti nuvertintojo ir elgtis neatsižvelgdamas į išorinę informaciją. Gebantis suvokti užmaskuotą žmonių elgesį ir motyvus mažasis profesorius pasinaudoja savo sumanumu ir sukuria išsamias suvokiamus dalykus ir jų nuvertinimus paaiškinančias schemas. Kai šios schemos jau būna ypač išsamios, paskanintos vaizduote bei tam tikru kiekiu iškreiptų perdėjimų, tuomet jos tampa visaverčiais paranojiniais kliedesiais, kuriuos patiria visiškai praradę protą žmonės. Nepaisant to, šiuose paranojiniuose kliedesiuose yra kruopelė tiesos, ir vienintelis būdas juos suprasti – laikyti juos priverstiniu informacijos prasimanymu ir perdėjimu, nes žmogaus suvokiamų dalykų nepaisoma.

Šitaip mąstydami paranoją ir paranojinę šizofreniją pradedame suvokti visiškai kitaip, nei įprastai aiškina psichiatrai. Mes galime suprasti psichiatrijos klinikos pacientą, kuris yra įsitikinęs, kad jo maistas buvo užnuodytas, sienoje esantys garso įrašymo mechanizmai fiksuoja viską, ką jis sako, o komunistai susimokė su jo terapeutu ir siekia sunaikinti jo smegenis rentgeno spinduliais. Bet iš tiesų kasdien jis verčiamas vartoti didžiules dozes stiprių raminamųjų, viskas, ką jis sako kitiems pacientams bei personalui, kruopščiai žymima jo medicinos kortelėje, o palatą prižiūrintis personalas svarsto elektros šoko terapijos galimybes. Paranojos šaltinis yra šie slogūs faktai, o ne vaikiškos emocijos, defektyvus tikrovės vertinimas ir kt. Kai šių faktų suvokimas yra ne nuvertinamas, o gerbiamas, paranoja silpnėja, o jei žmogumi rūpinamasi ir paisoma jo jausmų, kaip ir visų kitų beprotybės formų atveju, jis vėl taps psichiškai sveikas. Kaip reikėtų elgtis su banaliaisiais Scenarijais be proto, bus aptariama XXIII skyriuje.

X skyrius

PAGRINDINIAI MOKYMAI: MOKYMAS NEJAUSTI DŽIAUGSMO

Pradėję abejoti savo gyvenimais ar savo siekių gėriu ir teisingumu, žmonės susiduria su sudėtingu klausimu: jei tai, kas, pasak kitų žmonių, yra teisinga, iš tiesų nėra teisinga, tuomet kas yra teisinga? Kaip aš nuspręsiu, ką man daryti ir ko nedaryti?

Kai kurie žmonės tiki, kad atsakymai, ką derėtų daryti ir kas yra teisinga, slypi tradicijose. Šio požiūrio šalininkai vadovaujasi tradiciniais ar šventais dokumentais, pavyzdžiui, Biblija, Koranu, daktaro Spocko[82] darbu ar kitais rašytais bei nerašytais įstatymais ir ten randa atsakymus. Kiti tiki, kad atsakymus į šiuos klausimus galima rasti pasitelkus loginį, racionalų mąstymą.

Tačiau yra ir dar vienas požiūris, į kurį žmonėms paprastai sunku žiūrėti rimtai. Remiantis šiuo požiūriu, vertingiausias informacijos šaltinis apie tai, kas yra teisinga, slypi kiekvieno žmogaus viduje. Šis požiūris leidžia manyti, kad giliai viduje kiekvienas žmogus žino, ko jam reikia, kas jam naudinga ir kas žalinga, ir, paliktas vienas, jis remtųsi savo žmogiškuoju branduoliu, savo centru ir rastų teisingą kelią į harmoniją su savimi, kitais žmonėmis ir gamta.

Skaitytoją šis teiginys gali nustebinti. Mus supanti aplinka rodo visiškai ką kita. Atrodo, kad jei žmogus būtų paliktas vienas ir galėtų daryti, ką panorėjęs, jis žudytų, plėštų, prievartautų ir nuolat dalyvautų sekso bei narkotikų orgijose. Mums sakoma,

[82] Dr. Benjaminas Spockas (1903–1998) – vienas iškiliausių pediatrų. Žymiausias darbas *The Common Sense Book of Baby and Child Care* pagal pardavimą nusileido tik Biblijai.

kad žmogus neva nori smurtauti, nesaikingai užsiiminėti seksu, piktnaudžiauti narkotikais ar elgtis sadistiškai. Dėl to mums reikalingi įstatymai, tvarka ir disciplina, ar ne? Kuo tikime mes?

Transakcinės analizės atstovai tiki, kad žmonės yra sveiki, t. y. geri, mylintys, linkę bendradarbiauti ir padėti, gražūs, protingi. Kodėl tuomet jie taip prastai elgiasi? Kodėl jie surūko tris pakelius cigarečių per dieną? Kodėl persivalgo? Kodėl žudo save alkoholiu ir heroinu? Kodėl nuolat pyksta vienas ant kito? Kodėl vagia, meluoja ir leidžiasi išnaudojami? Mes manome, kad taip elgtis juos verčia jų scenarijus. Be to, aš tikiu, kad susiformavus scenarijui, tie, kam tai naudinga, drąsina žmogų jo laikytis. Maisto ir vaistų pramonė skatina mus rūkyti, gerti, valgyti ir piktnaudžiauti vaistais. Mes esame agresyvūs, individualistiški ir konkuruojame tarpusavyje, nes, kaip bus paaiškinta vėliau, šios savybės paverčia mus lengvai išnaudojamais darbuotojais bei piliečiais.

Scenarijai ne tik skatina žmones elgtis taip, kaip pataria kiti, bei verčia ignoruoti savo nuomonę, bet ir atskiria mus nuo savo vidinio centro, mūsų kūno išminties, kuris gali mus informuoti, kas yra gera, nes tai kelia malonių pojūčių, ir kas yra bloga, nes verčia jaustis prastai. Daugelis žmonių visiškai ignoruoja savo kūnus. Kai kurie netgi mano, kad kūnas yra ne tokia svarbi jų dalis ar kad jie yra prakeikti apskritai jį turėti. Pajutę ką nors malonaus šie žmonės mano, kad tai blogai. Kuo malonesni pojūčiai, tuo blogesnis stimulas. Pavyzdžiui, seksas yra viena iš maloniausių veiklų, todėl laikoma viena iš labiausiai smerktinų. Jausti džiaugsmą yra nuodėminga.

Aš manau, kad vadovaudamiesi savo pojūčiais galime nustatyti, kas mums naudinga. Įsiklausę į savo kūnus sužinome,

kad cigaretės, per didelis kiekis alkoholio, melas, prisilietimų stygius, tam tikros darbo rūšys, seksas be meilės ir kartais meilė be sekso kelia neigiamų pojūčių, tuo tarpu tyras oras, bendradarbiavimas, meilė, tam tikros darbo rūšys, masturbacija verčia jaustis gerai. Persivalgymas yra blogai, jei atkreipiame dėmesį į kūną praėjus laikinam pasitenkinimui ir nusiraminimui. Mūsų kūnai gali pasakyti, kada norime pabūti vieni, kada reikia kompanijos, kada norime miego, o kada – pasivaikščioti, atsisėsti ar prigulti.

Visi daugiau ar mažiau esame atsiskyrę nuo savo kūnų. Tačiau taip pat išsaugome ir naudingų ryšių su jais. Gynybinių reakcijų į žalingas situacijas metu galima pamatyti, kaip mūsų kūno dalis yra susijusi su centru. Visi atitraukiame ranką palietę karštą viryklę. Mūsų saitai su ranka yra gana stiprūs, kad pajustume skausmą ir staigiai atsitrauktume. Kai kurie žmonės tiesiog negali persivalgyti, kiti nesugeba išlaikyti alkoholio skrandyje, treti negali įtraukti cigaretės dūmo – pradeda kosėti, dar kiti negali nuolat sėdėti vietoje nesimankštindami ar nepakenčia užteršto oro. Kai kurie negali pakęsti šalutinio aspirino, migdomųjų ar stimuliuojamųjų vaistų bei tokių maisto priedų kaip MSG (natrio glutamatas) ar sacharinas poveikio. Visi šie pavyzdžiai įrodo, jog žmogaus centras („aš", sąmonė, sprendžianti, kas yra gerai ir kas blogai) ir tam tikra jo ar jos kūno dalis, kuriai kenkiama, yra susiję. Tvirtas ryšys su savo kūnu leidžia nustatyti ne tik tai, kas žalinga, bet ir tai, kas mums teikia naudos. Tokiu atveju švarus vanduo yra skanus, tyras oras kvepia, o mūsų kūnas pats pasako, kokio maisto mums reikia. Jis praneša, jei mums reikia sportuoti. Paklausę pranešimo, jaučiamės gerai. Taip pat yra ir su seksualiniais poreikiais. Kas tomis aplinkybėmis kelia teigiamų pojūčių, tas yra gerai.

Tačiau jei tai tiesa, skaitytojas veikiausiai paklaus, kodėl tuomet heroinas suteikia tokių gerų pojūčių? Kodėl ilgas cigaretės dūmas toks malonus? Kodėl padauginti alkoholio taip smagu? Norėčiau atsakyti į šį klausimą aiškindamas, kaip džiaugsmo nejutimas (atsiskyrimas nuo savo kūno) veda prie piktnaudžiavimo narkotikais.

Stiprių narkotikų – nikotino, etilo alkoholio, opiatų, raminamųjų ir stimuliuojamųjų – poveikis yra tarsi trumpiausias kelias į pusiausvyrą. Labai trumpam jie atkuria ryšius tarp centro ir likusio kūno. Bent jau iš dalies jie tai padaro užmigdydami kiauliškąjį tėvo ego, kuris nenori, kad jaustumės gerai. Skirtingi kūnai reaguoja į skirtingus narkotikus; tai paaiškina, kodėl žmonės pasirenka vienas, o ne kitas medžiagas.

Tačiau ryšys trunka neilgai, šalutinis narkotikų poveikis po kurio laiko tampa nemalonus, ir reikia naujos dozės, kuri padėtų pasijusti geriau.

Ryšys trunka neilgai, tačiau narkotikai išlieka mūsų kūne, ir, jiems kaupiantis, šalutinis poveikis tampa vis ryškesnis. Laikui bėgant, norint atkurti ryšį tarp kūno ir centro, kai kurių vaistų ar narkotikų (visų rūšių raminamųjų: alkoholio, barbitūratų, opiatų ir kai kurių migdomųjų) reikia vis daugiau; kūnui prisisotinus narkotikų, jo reakcija būna itin stipri – negavęs daugiau narkotikų, žmogus jaučiasi apgailėtinai. Veikiami didelių narkotikų dozių, reguliuojantys kūno mechanizmai sutrinka; į vienus narkotikus reaguojama jautriau nei į kitus. Šiuo atveju barbitūratai, heroinas ir alkoholis yra patys pavojingiausi. Mažiausiai tikėtina, kad marihuana (ironiška, turint galvoje žiaurias ir neįprastas bausmes už jos vartojimą) turės panašų poveikį.

Taigi nuo kūnų mus atskiriantys draudimai ir atribucijos gali lemti priklausomybę nuo narkotikų. Kitais atvejais jie paprasčiausiai kliudo patirti džiaugsmą; žmogus, jo centras, apgyvendinamas kažkur galvoje ir atskiriamas nuo galybės malonių ir nemalonių kūno pojūčių. Nejusdami malonumo, negalime patirti ir džiaugsmo. Nejusdami skausmo, nesirūpiname savo kūnais tol, kol skausmas tampa nebepakeliamas. Dėmesį atkreipiame paprastai per vėlai – kaip rūkaliai, kurie nejaučia diskomforto plaučiuose tol, kol išsivysto vėžys, ar mėgstantys persivalgyti, kurie nejaučia antsvorio skausmo, kol galiausiai širdis nebeatlaiko.

Už priklausomybę nuo narkotikų atsakingas mechanizmas taip pat lemia kitą priklausomybės formą, kurią galime pavadinti vartotojiškumu. Pirkimas teikia malonumą; žmonėms patinka turėti naują automobilį, skalbyklę ar spintą, todėl, kaip ir narkotikai, pirkimas yra tiesus kelias į malonumą. Prie pirkimo priprantama taip pat, kaip ir prie narkotikų: žmonės periodiškai įsismagina pirkti ir jaučia panašų potraukį, kaip ir alkoholikai. Vartotojiškos „kito ryto" pagirios, nesaikingumo žala atsispindi jo ar jos sąskaitose, kurios paverčia žmones vergais taip pat, kaip ir alkoholis ar narkotikai.

Nelaimei, nesugebėjimu patirti džiaugsmo naudojasi verslininkai. Žiniasklaida labai skatina vartotojiškumą, o daugelio žmonių pragyvenimo šaltiniai tiesiogiai priklauso nuo džiaugsmo nepatiriančių žmonių išlaidų vaistams, narkotikams bei iš esmės nereikalingoms prekėms. Tabako augintojų protesto šauksmus pastebime tik tuomet, kai iškyla grėsmė cigarečių vartojimui. Tuomet iš tiesų suvokiame, kokia didelė ekonomikos dalis priklauso nuo bedžiaugsmės populiacijos. Tai tarsi užbur-

tas ratas. Milijonai išprotėjusių vartotojų keliauja milijardus mylių savo automobiliais, motociklais ar keturračiais draskydami užmiesčio kelius, švaistydami energiją, teršdami orą ir ieškodami jaudulio, kurį galėtų rasti savyje, tarpusavyje ir gamtoje, jei tik sustotų ir leistų savo centrams bendrauti su tuo, kas dedasi aplink juos.

Ekonomikos plėtrą, kuria mes, amerikiečiai, taip didžiuojamės, skatina didžiulis uždirbimo, išlaidavimo, gamybos, pardavimo ir energijos sunaudojimo tempas, naikinantis mūsų resursus. Mes sėdime milžiniškoje nacionalinio produkto augimo mėšlo krūvoje, beviltiškai ieškodami saldžių kvapų, švaraus oro, atviros erdvės, saulės šviesos ir gero gyvenimo.

Džiaugsmą varžantys draudimai ir atribucijos

Bene didžiausias žmogaus kūno vientisumo puolimas, lemiantis pirminį ir svarbiausią skilimą mumyse, yra draudimas vaikams reikšti savo geidulingumą.

Freudas ir jo sekėjai ypač pabrėžė vaikišką seksualumą. Aš esu įsitikinęs, kad, kol vaikų seksualumas egzistuoja, Freudo teorija pripažįstama labiau, nei atitinka tikrovę.

Tai labai svarbus klausimas, nes Freudo perspektyva leidžia manyti, kad mes nuslopiname vaiko seksualumą, o tolesnis jo gyvenimas praeina be ryškesnio spaudimo. Tačiau seksualumo slopinimas tėra mažytė banaliojo Scenarijaus be džiaugsmo dalis. Geidulingumo, t. y. tiesioginio ryšio tarp pojūčių ir sąmonės arba centro, slopinimas yra kur kas svarbesnis žmonių gyvenimo veiksnys. Vaikystėje seksualumas dar nėra iki galo susiformavęs ir sužydės tik paauglystės laikotarpiu, nepaisant prieš

seksą nukreipto auklėjimo. Tačiau pojūčiai visam laikui gali būti atskirti nuo mūsų sulaukus paauglystės.

Regėjimas ir klausa paverčiami racionalumo tarnais ir tokiu būdu labai apribojami. Eidetinė vaikų rega paverčiama skurdžiu suaugusiųjų suvokimu. Žiūrėdami į rožę mes nematome švelnių aksominių pūkelių ant jos žiedlapių, žėrinčių lašelių, pasislėpusių tarp jų, ar subtilių ryškiai raudonos spalvos atspalvių. Mes tematome rožę. Rožė yra rožė ir tik rožė. Ronaldas Reaganas apie mūsų sekvojas yra pasakęs: „Jei matei vieną, matei jas visas." Kai pagrindinis tikslas yra atlikimas, produktyvumas, konkurencija ir uždarbis, eidetinis matymas tik sulėtins darbą, todėl gali jį pamiršti. Tai mes ir darome. Panašiai pamirštame ir klausytis. Girdime žodžius, o ne jų intonacijas; girdime variklius, sirenas, lėktuvus, skambučius ir švilpukus, o kadangi jie nedaug tepasako, mes pamirštame, kaip klausytis įsimintinų melodijų, kaip skamba linksmas ar liūdnas žmogaus balsas. Viskas, ką priimame, yra juoda ir balta, abėcėle užkoduoti duomenys mūsų kompiuteriui.

Mūsų rega ir klausa uždaromos į racionalumo kiautą, kuris atima 90 proc. jų jutimo pajėgumo. Manau, kad jauni žmonės naudoja haliucinacijas sukeliančius narkotikus ir klausosi roko siekdami sudaužyti šį kiautą. Kai muzika groja gana garsiai, galime ją jausti visu kūnu taip, kaip girdėdavome motinos lopšines. LSD ir meskalinas sugrąžina regėjimą, kuriuo nebemokame naudotis: rožė vėl tampa nuostabia tekstūros, spalvų ir kvapų visata.

Kontroliuojami ne tik mūsų pojūčiai, bet ir tai, *ką* galime suvokti. Vaikams nevalia matyti nuogybių, matyti ar girdėti sekso ar pykčio, liesti kitų žmonių kūnų ir tam tikrų savo kūnų dalių.

Vaikų polinkis tyrinėti viską, kas juos supa, labai apribojamas, išskiriant daugybę dalykų. Jiems akivaizdžiai draudžiama su pasimėgavimu apžiūrinėti ar liesti tam tikras savo ir kitų žmonių kūno dalis. Ekstremalesniais atvejais vaikai verčiami miegoti sudėję rankas virš antklodės; jiems sakoma, kad genitalijos ir kitos kūno dalys yra nešvarios; jiems tvirtinama, kad masturbacija yra nuodėminga ar pavojinga; jiems netgi kuo aiškiausiai draudžiama su pasimėgavimu liesti odą (tiek savo, tiek kitų).

Be to, vaikams labai patinka bėgioti, šokinėti, virsti kūlio, rėkauti, verkti, juoktis ir kitaip išreikšti savo emocijas. Tai suteikia didelį malonumą, tačiau tėvai į tokias emocijų išraiškas žiūri su nepasitenkinimu, mat jos kupinos energijos ir nuoširdumo. Vienašališkai nutraukdami ir apribodami emocines vaikų išraiškas (ir kartu jų malonumą), tėvai kloja draudimų ir atribucijų pamatą Scenarijui be džiaugsmo.

Vaikai išmokomi gyventi nuolat jaučiant diskomfortą. Kadangi jiems nesuteikiama galimybė pasirinkti, kas jiems naudinga ar verčia jaustis gerai, ir jie privalo elgtis taip, kaip jiems pasakyta, dėl to nuolat jaučia mažą ar didelį diskomfortą. Vilkėti nepatogius drabužius, sėdėti ramiai, bijoti ar jausti skausmą ir negalėti išreikšti savo nepasitenkinimo – visos šios skausmingos situacijos yra vaikų dalia. Dėl to vaikai (ypač berniukai) išmoksta kęsti skausmą nesiskųsdami.

Viena iš svarbių žmogaus kūno audinių savybių yra gebėjimas prisitaikyti prie streso ir skausmo. Pirmas cigaretės dūmas gali sukelti stiprią organizmo reakciją, tačiau po keleto tokių smūgių kvėpavimo sistemai mes nebejaučiame skausmo ar atmetimo, nes kūnas prisitaiko prie kenksmingų stimulų. Tą

patį galima pasakyti apie bet kokį skausmą: susijusį su baime ar neišreikštu įtūžiu, užterštu oru ar sekinančiu darbu. Nors prisitaikymas prie skausmo išoriškai gali atrodyti naudingas, iš tiesų gali sukelti daug žalos. Nuolat prisitaikyti prie skausmo galima tik tuo atveju, jei įtampą patirianti kūno dalis atskiriama nuo kūno centro. Centras – vieta, kurioje esame ir kuri apibrėžia tai, kas esame, – turi atsiskirti nuo įtampą patiriančios kūno dalies, o nuolat prisitaikydami prie įtampos galime visam laikui atsiskirti nuo didelės savo kūno dalies.

Be to, norėdami išvengti skausmo ir pajusti malonumą, vaikai skatinami vartoti vaistus. Liga nelaikoma situacija, kai žmogus gali veiksmingai panaudoti savo energiją kovoje su negalavimu ir prisidėti prie kūno išgijimo. Vietoj to vaikai išmoksta, kad susirgus geriausia pasyviai vartoti vaistus. Jie taip pat sužino, kad, norėdami patirti malonumą, taip pat turėtų vartoti vaistus.

Šie veiksniai lemia banaliojo Scenarijaus be džiaugsmo formavimąsi. Kai kurie preliminarūs šio scenarijaus terapijos pasiūlymai bus aptariami XXIV skyriuje.

XI skyrius
PAGALBA: BANALUSIS BEJĖGIŠKUMO SCENARIJUS

Scenarijus atima iš žmogaus savarankiškumą. Kuo išsamesnis scenarijus, tuo mažiau žmogus kontroliuoja savo gyvenimą ir tuo bejėgiškesnis jaučiasi. Jausdamiesi bejėgiai žmonės negali mąstyti, išreikšti savęs, dirbti, mokytis ar džiaugtis, nepajėgia mesti rūkyti ar gerti, sunkiai keliasi ryte ir negali užmigti naktį, nemoka verkti ar nesiliauja verkę. Kai kurie žmonės nuolat jaučiasi visiškai bejėgiai, kiti tai išgyvena tik kartais.

Tai, kaip pasitelkus pagrindinius mokymus puolami žmonių gebėjimai mylėti, mąstyti ir jausti, stengiausi paaiškinti pasitelkdamas prisilietimų ekonomiką, nuvertinimus ir kūno atsiskyrimą. Šiame skyriuje noriu papasakoti, kaip žaidžiamas „Gelbėjimo" žaidimas ir kokiu būdu jis skatina vaikų bejėgiškumo jausmą.

Gelbėjimo žaidimas

Esu įsitikinęs, kad žmonės iš prigimties linkę bendradarbiauti ir giliai savyje jaučia poreikį dirbti kartu ir padėti kitiems. Socialinėse grupėse dažnos situacijos, kai vienam žmogui reikia pagalbos, o kitas žmogus gali ją suteikti; pagalbos suteikimas gali tapti džiaugsminga, ypač patenkinančia bendradarbiavimo patirtimi. Noriu pabrėžti, kad tokia teigiama pagalba skiriasi nuo nemalonios ir destruktyvios, kurią vadinu Gelbėjimo žaidimu.

Žaidimas nagrinėjamas taip:

Tema: žaidimo tema paprastai nenutolsta nuo fakto, kad kartais norintiems ką nors pasiekti žmonėms prireikia pagalbos. Tačiau šio žaidimo žaidėjai yra įsitikinę, kad pagalbos prašantiems žmonėms neįmanoma padėti; jie negali padėti patys sau.

Berne'as teigė, kad tam tikri žaidimai, kuriuos jis vadino „gyvenimo žaidimais", „siūlo daugiau gyvenimo karjeros galimybių nei kiti". Gelbėjimo žaidimas yra vienas iš šių „karjeros" žaidimų, ir jį dažnai žaidžia ne tik gydytojai, medicinos seserys ir kiti pagalbos profesijų atstovai, bet ir (nors ne taip intensyviai) visi kiti žmonės.

Yra trys šio žaidimo *vaidmenys*: Gelbėtojas, Persekiotojas ir Auka. Išdėliojus šiuos vaidmenis trikampiu, nesunku įžvelgti, kaip žmonės jais keičiasi (8 schema).

Aukos pozicija yra „Aš nesveikas, tu sveikas" (aš esu bejėgis ir netekęs vilties; pamėgink man padėti). Gelbėtojas atitinkamai pritaiko savo poziciją prie aukos: „Aš sveikas, tu nesveikas" (tu esi bejėgis ir netekęs vilties, bet aš pamėginsiu tau padėti). Persekiotojo pozicija taip pat yra „Aš sveikas, tu nesveikas" (tu esi bejėgis ir netekęs vilties, ir visa tai tavo kaltė).

Tiek vaidmenimis, tiek su jais susijusiais jausmais žaidėjai gali keistis. Aukos vaidmenį atliekantis žaidėjas jaučiasi bejėgis ir sugėdintas, Gelbėtojo vaidmens atlikėjas – kaltas, o Persekiotojas – piktas. Gelbėjimas paprastai nenusiseka ir pavirsta persekiojimu. Nors kiekvienas žmogus gali atlikti visus tris vaidmenis, paprastai pasirenkamas tik vienas bei šiam vaidmeniui priklausantys jausmai (uždarbis). Pasirinktas vaidmuo gali būti centrinis žmogaus banaliojo scenarijaus aspektas.

Iš pradžių psichiatrinėje literatūroje buvo teigiama, kad Gelbėtojo, Persekiotojo ir Aukos vaidmenys priklauso skirtin-

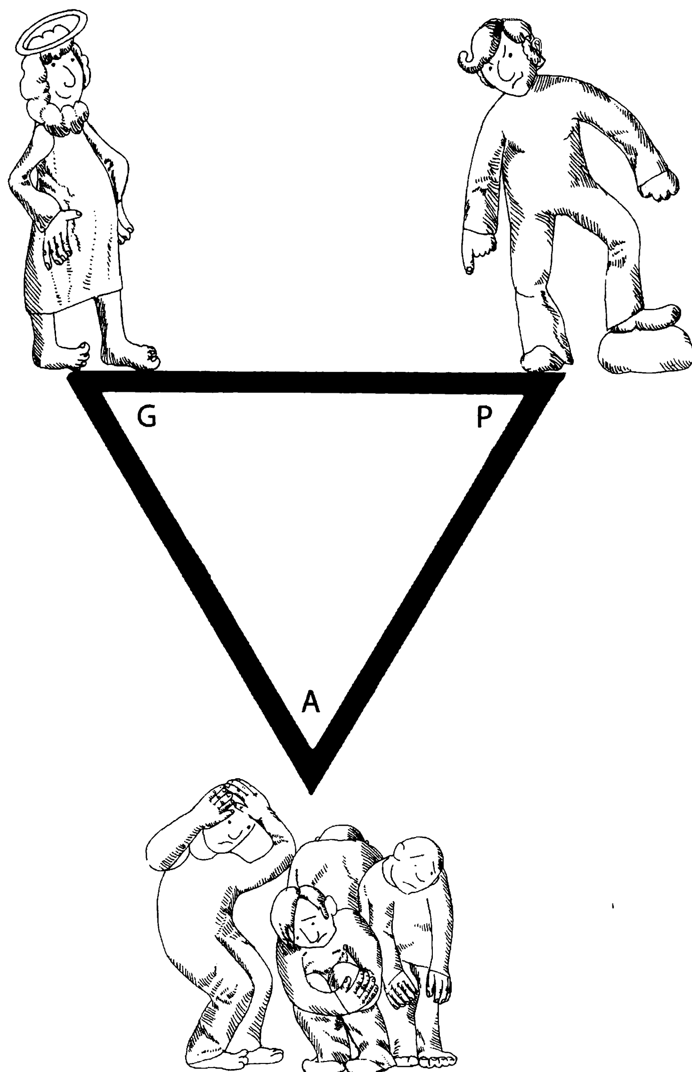
giems žaidimams, kuriuos savo knygoje „Žaidimai, kuriuos žaidžia žmonės" aprašė Ericas Berne'as. Jis teigė, kad žaidimų vaidmenimis galima keistis, taigi vieną vaidmenį atliekantis žmogus galiausiai galėjo jį pakeisti kitu. Pavyzdžiui, jis kalba apie grupinį žaidimą „Kodėl tau ne... – Taip, bet" (žr. 76 psl.), kuriame vienas asmuo vaidina Auką, o likusi grupė atlieka Gelbėtojo vaidmenį. Auka pateikia klausimus iš savo bejėgiškumo pozicijos, o Gelbėtojai stengiasi atsakyti. Kiekvienas pasiūlymas atmetamas, kol galiausiai Gelbėtojai supyksta, pakeičia savo vaidmenis ir pradeda persekioti Auką.

Berne'as teigė, kad kiekvienas žaidžiantis tam tikrą žaidimą žmogus atlieka visus jo vaidmenis, taigi pirmajame ture vaidinęs Auką žaidėjas prisiims Gelbėtojo ir Persekiotojo vaidmenis vėlesniuose turuose. Berne'as pabrėžė, kad šis fenomenas itin dažnas žaidime „Alkoholikas", kuriame Auka (alkoholikas) skirtingu laiku suvaidina Gelbėtoją, Persekiotoją, Sąsają ir Atpirkimo ožį su skirtingais žmonėmis. Savo straipsnyje „Dramos trikampis"[83] Stephenas Karpmanas puikiai apibendrino anksčiau pateiktus Berne'o pastebėjimus ir teigė, kad trys pagrindiniai žaidimų vaidmenys yra Persekiotojas, Auka ir Gelbėtojas ir kad juos galima išdėstyti trikampiu taip, kaip žmonės pereina nuo vieno vaidmens prie kito.

[83] Karpman, Stephen B. *Script Drama Analysis.* Transactional Analysis Bulletin 7, 26 (1968): 39–43.

8 schema

Gelbėjimo trikampis



Hogie Wyckoff teigė (žr. 248 psl.), kad šeima yra tarsi Gelbėjimo žaidimo, kurį taip pat galima laikyti bejėgiškumu, treniruočių aikštelė. Vaikai priverčiami prisiimti Aukos vaidmenį, tuo tarpu Gelbėtojo ir Persekiotojo vaidmenų mokoma pasitelkus tėvų rodomus pavyzdžius.

Prisiimti Aukos vaidmenį ir tapti bejėgiais vaikus mokoma kišantis į tas gyvenimo sritis, kuriose jie turi potencialios galios. Kiekvienoje šeimoje beveik universaliai nusitaikoma į tris svarbias galios sritis: galią mylėti, t. y. gebėjimą sėkmingai bendrauti su kitais žmonėmis, galią mąstyti, t. y. gebėjimą suprasti pasaulį, ir galią džiaugtis, t. y. gebėjimą patirti ir maksimaliai išnaudoti savo kūnus bei emocijas. Šių galių puolimas atitinka tris VI skyriuje apibūdintus banaliuosius scenarijus.

Vaikas sugeba mylėti bei suprasti pasaulį ir save, tačiau jam neleidžiama to daryti, taip paverčiant jį Auka, tuo tarpu tėvai prisiima Persekiotojo vaidmenį ir slopina vaiko gebėjimus arba tampa Gelbėtojais ir atlieka tuos dalykus, kuriuos uždraudė vaikui daryti pačiam. Pavyzdžiui, jei vienai dienai paliktume septynmetį vieną visko išmokti, jis atsikeltų iš lovos, apsirengtų, pasiklotų lovą, pasiruoštų pusryčius ir šio to priešpiečiams, išneštų šiukšles, suplautų indus, išeitų pro duris, nukeliautų gatve į mokyklą. Jis sugeba atlikti tokius namų ruošos darbus kaip nuvalyti stalą, išplauti grindis, nueiti į parduotuvę ir nusipirkti, ko tik nori. Jei jis grįžta namo ir ten nieko neranda, gali susivokti, kad motina yra pas savo geriausią draugę, paskambinti informacijos telefonu, sužinoti telefono numerį ir susiplanuoti vakarienę bei nakvynę pas draugą. Visi šie dalykai, kuriuos septynmetis gali atlikti, pa-

prastai jam draudžiami. Kitaip tariant, daugelyje šeimų septynmečiams neleidžiama maksimaliai išnaudoti savo galių, taigi juos turi pažadinti motina, kuri paruošia pusryčius, nuveda į mokyklą, pasiima iš ten, parveda namo, paruošia vakarienę bei suplanuoja pramogas ir socialinį gyvenimą. Šioje situacijoje vaikas yra Auka, kuri iš pradžių persekiojama slopinant jo galias, o vėliau gelbėjama atliekant darbus, kuriuos vaikas gali atlikti pats.

Skaitytojas veikiausiai pastebėjo, kad ką tik apibūdintą gelbėjimo situaciją sudaro: 1) bejėgiškumo tarpusavio santykiuose mokymas, neleidžiant vaikui pačiam užmegzti socialinių kontaktų ar priimti savarankiškų sprendimų, su kuo ir kada jis nori bendrauti; 2) bejėgiškumo susipažįstant su pasaulio mokymas, neleidžiant vaikui susidurti su gana išvystyto pasaulio supratimo reikalaujančiomis situacijomis, kuriose jis galėtų pats mąstyti ir spręsti; 3) bejėgiškumo pažinti save mokymas, neleidžiant vaikui sužinoti, kas jam teikia malonumą, kaip jis jaučiasi ir kaip turi į tai reaguoti.

Skirtingos šeimos moko vaikus bejėgiškumo skirtingu intensyvumu ir pasirenka skirtingas galių sritis. Pavyzdžiui, vienose šeimose puolami gebėjimai mąstyti ir suprasti save, o gebėjimas mylėti sąlygiškai paliekamas ramybėje. Daugelis šeimų berniukus ir mergaites moko skirtingai, taigi berniukai mokomi bejėgiškumo meilėje ir pažįstant save, o mergaitės – pažįstant pasaulį (žr. XIII skyrių).

Suaugę Aukų vaidmenis mokyti atlikti vaikai pasižymi įvairiais nesugebėjimų ir negalių lygmenimis. Daugelis vaikų jaučia tik nedidelį bejėgiškumo mokymų poveikį, tačiau kai kurie pavirsta visavertėmis Aukomis, visą savo laiką skiriančiomis Gelbėtojo, kuris padėtų joms išsaugoti savo bejėgiškumą, paieškoms.

Pastarąja ekstremalia pralaimėjimo forma pasižymi vadinamieji psichiškai nesveiki žmonės, šizofrenikai ir tie, kurie pasiduoda giliai depresijai ar pradeda vartoti narkotikus. Jie reprezentuoja iškreiptus atvejus, kai pagrindiniai mokymai yra paremti bejėgiškumu, kuris reikalingas norint priversti žmones tapti paklusniais, nesavarankiškais ir lengvai valdomais. Tai „perdozavę bejėgiškumo" žmonės, kuriuos visuomenė atiduoda į psichiatrų ar kalėjimo prižiūrėtojų rankas.

Bejėgiškumas yra vienas iš slopinančios visuomenės reikalavimų, o šeimos, nelaimei, dažnai moko ne galios ir autonomijos, o disciplinos, paklusnumo bei autoritarinių taisyklių. Bejėgiškumo mokymas ir Aukos vaidmens atlikimas „Gelbėjimo" žaidime verčia žmones manyti, kad pasaulio nebeįmanoma pakeisti. Bejėgiai žmonės pasakys: „Kokia prasmė balsuoti (dalyvauti demonstracijose ar rašyti laiškus įstatymų kūrėjams)? Tai nieko nepakeis" arba „Kokia prasmė būti dosniam (mylinčiam ar geram), kai visi kiti yra savanaudžiai?".

Gelbėjimo trikampis tarp artimiausių šeimos narių

Gelbėjimo trikampį puikiai iliustruoja klasikinis banalusis šeimos scenarijus. Tėvas yra Persekiotojas, motina – Gelbėtojas, o vaikai – Aukos. Šioje situacijoje vaidmenys gali keistis taip: tėvas gali tapti motinos Auka, kai ji pradeda jį persekioti už tai, kad skriaudžia jos vaikus, o motina gali tapti vaikų Auka, jei jiems pavyksta pasinaudoti jos gerumu. Vėliau vaikai gali tapti motinos Gelbėtojais, kai tėvas mėgina ją mušti, o ji pasyviai nusileidžia, ir t. t. Augdami ir įgydami vis daugiau nuo tėvų nepriklausančios galios, vaikai pradeda lieti ilgai kauptą apmaudą už

tai, kad buvo nuolat laikomi Aukomis, ir tampa tėvų Persekiotojais. Kuo stipresnis buvo tėvų gelbėjimas ir persekiojimas, tuo žiauresnis vaikų kerštas. Taigi namuose, kuriuose ypač vyravo šios tendencijos, vaikai linkę nuolat įvelti tėvus į įvairiausias žeminančias situacijas: vidurinei visuomenės klasei priklausantys vaikai nesistengia mokytis, atsisako dirbti, piktnaudžiauja narkotikais ir (ar) dažnai patenka į teisėsaugos akiratį. Vaikai žino, kad viena iš labiausiai tėvus gąsdinančių situacijų yra sužinoti, jog jų atžala suimta, ir kad tokiu atveju jie, tėvai, bus pažeminti policijos, teisininkų bei teisėjų akyse. Pilni apmaudo dėl tėvų elgesio vaikai mėgaujasi suėmimu, jiems patinka atsidurti kalėjime ir priversti tėvus, policiją, teisėjus bei kitus su situacija susijusius suaugusiuosius atrodyti kvailai. Tai žaidimas „Didelis ir išdidus"[84], skirtas laipteliu žemiau esančių individų keršt ui už ilgalaikį tėvų gelbėjimą ir persekiojimą.

Ne tokia dramatiška, bet kur kas dažnesnė situacija – kai tėvai gelbėja savo vaikus dėl šių priežasčių:

Ypač tarp išsiskyrusių tėvų dažnas kaltės jausmas dėl neva netinkamo pavyzdžio, kuris verčia juos pernelyg saugoti savo vaikus ir nekelti jiems jokių reikalavimų. Taip pat tėvai nepakankamai įvertina savo vaikų gebėjimus ir galimybes, todėl iš jų tikisi nedaug.

Lūkesčiai, susiję su vaikais, paprastai sutelkiami ties laimėjimais mokykloje, kurie yra svarbi pasirengimo darbo rinkai dalis, todėl, be disciplinos ir uolaus mokymosi, atimančio didžiąją dalį vaikų energijos, tėvai reikalauja labai nedaug. Taigi tėvai labai stengiasi siekdami išauginti darbo jėgą, kurią galės išnaudoti pramonė ir prekyba, panašiai kaip penintys galvijus

[84] Steiner, Claude M. *Games Alcoholics Play*. New York: Grove Press, 1971.

ūkininkai, tačiau tėvai, kitaip nei ūkininkai, nesitiki pelno sau, išskyrus pasididžiavimą darbščiu sūnumi ar dukterimi, kuri yra puiki namų šeimininkė.

Išauginti gelbėjimo trikampio šešėlyje vaikai tampa suaugusiaisiais, į kurių protą giliai įsirėžę trys vaidmenys: Gelbėtojas, Persekiotojas ir Auka. Gelbėjimo trikampis gali veiksmingai išmokyti priimti valdžios hierarchiją, kurioje žmogus visuomet yra vienu laipteliu aukščiau už vienus ir vienu laipteliu žemiau už kitus.

Kol subręstame, visi puikiai sužinome, ką reiškia būti vienu laipteliu žemiau už kitus, nes nuolatos prisiimame Aukos vaidmenį. Niekieno nedžiugina pozicija būti laipteliu žemiau. Gelbėjimo trikampis nemoko lygybės tarp žmonių. Žmogus tegali būti aukščiau arba žemiau už kitus. Taigi, didelę laiko dalį praleidę bejėgių pozicijoje, pasijuntame geriau, kai įgyjame tariamos galios prieš kitus, tapdami jų Gelbėtojais ar Persekiotojais.

Stebėję, kaip tėvai gelbėjo ir persekiojo mus, stengiamės daryti tą patį. Mus ypač skatina liaudies mitai apie Gelbėtojo (gerojo samariečio) ir Persekiotojo (rykštė vaiką taiso) vertę.

Trys vaidmenys

Gelbėtojas

Mūsų visuomenėje Gelbėtojo vaidmuo yra ypač klaidinantis. Skatinamas nesavanaudiškumas, pagalba kitiems ir dosnumas. Kaip dalis šio klaidinančio įspūdžio, skatinamas net bendradarbiavimas. Tačiau mums nepasakoma, kad esame skatinami būti nesavanaudiški, dosnūs ir bendradarbiaujantys net ir su apgavikais, savanaudžiais, šykštuoliais bei nelinku-

siais su mumis bendradarbiauti žmonėmis. Puikus pavyzdys yra politikų ir turtuolių išnaudojami darbuotojai. Jiems tai visai nesunku dėl mūsų polinkio gelbėti, kuris skatina bendradarbiauti, padėti, būti darbštiems, kitaip tariant, lengvai išnaudojamiems.

Motinos ir žmonos ypač nenutuokia, koks iš tiesų slegiantis ir slopinantis yra Gelbėtojo vaidmuo. Jo atsisakymas laikomas ne paslauga Aukai, o žalingu veiksmu. Toliau atliekamas šis vaidmuo savo ruožtu laikomas ne žalingu, o nesavanaudišku, dosniu ir bendradarbiavimu pagrįstu veiksmu. Taip yra todėl, kad lyčių vaidmenų programavimas paverčia moteris neapmokama darbo jėga, kuri labai palengvina gyvenimą vyrams.

Pavyzdžiui, alkoholikų sutuoktiniams labai sunku matyti, kad nesibaigiantis jų pasiaukojimas, nesavanaudiškumas ir valia iškęsti šiurkštų elgesį, kuris paskui atleidžiamas, iš tiesų alkoholikui nė kiek nepadeda, o, priešingai, kenkia.

Gelbėtojo vaidmuo leidžia mums pasijusti vienu laipteliu aukščiau, ir tai yra vienintelis jo teikiamas malonumas – šis vaidmuo išlaisvina mus iš Aukos, vienu laipteliu žemesnės, pozicijos. Vienu laipteliu aukštesnę poziciją gali padėti pasiekti ir Persekiotojo vaidmuo, tačiau jam nėra taip plačiai pritariama. Dažniausiai, norėdami prisiimti Persekiotojo vaidmenį, turime turėti tam tikrą oficialų vardą ar ženklelį, kuris pagrįstų mūsų persekiojimą.

Persekiotojas

Persekiotojo vaidmuo yra neišvengiama Gelbėtojo ir Aukos vaidmenų pasekmė. Bet kuris kitam padedantis žmogus, matantis, kad kitas nepadeda pats sau, neišvengiamai supyks. Kaskart,

kai Aukos vaidmenį atliekantį žmogų gelbėja kitas, jis puikiai žino, kad yra laipteliu žemesnėje pozicijoje, iš kurios Gelbėtojas jam neleidžia pakilti ir įgyti galios. Taigi kaip ir Gelbėtojas, Aukos vaidmenį atliekantis asmuo neišvengiamai supyks. Todėl galima numatyti, kad kiekviena Gelbėtojo–Aukos transakcija galiausiai pavirs į Persekiotojo–Aukos transakciją.

Auka

Egzistuoja Aukos ir aukos. Kito žmogaus engiamas asmuo yra auka. Kai kurie žmonės yra teorinės ar tikros aukos ir nepadeda išlaikyti savo vienu laipteliu žemiau esančios pozicijos. Pavyzdžiui, partrenktas vilkiko ar gatvėje apiplėštas žmogus yra tikra auka. Tačiau daugelyje situacijų, kai žmonės paverčiami Aukomis, pati Auka bendradarbiauja: žmogus nesipriešina ir nesistengia pakeisti neteisybės.

Kai žmogų valdo ar engia kitas individas ar situacija, Auka slapčia bendradarbiauja su engėju nuvertindama savo jausmus, kad yra persekiojama, ir (arba) neišnaudoja visų savo galių, padėsiančių išsivaduoti iš laipteliu žemesnės pozicijos. Norėdamas atskirti tikrąjį engimą nuo to, kuris susijęs su pagalba Aukai ar kurį lemia nepakankamas pasipriešinimas, žodį „auka“ rašysiu mažąja (*tikroji* auka) arba didžiąja (Auka) raide.

Ta pati sistema gali būti taikoma ir kalbant apie Gelbėtojo vaidmenį, jei siekiame jį atskirti nuo tikrojo gelbėtojo (gaisrininko ar gelbėjimo stoties darbuotojo), kurių darbas – padėti tikroms aukoms. Pagrindinis skirtumas tarp gelbėtojo ir Gelbėtojo yra tai, kad pirmasis tikisi, jog jam pasiseks, ir paprastai tai išsipildo, tuo tarpu Gelbėtojas tikisi nesėkmės ir pateisina savo lūkesčius.

Dar vienas skirtumas tarp Gelbėtojų, Aukų bei gelbėtojų ir aukų – aukos paprastai dėkoja savo gelbėtojams, tuo tarpu Aukos pradeda persekioti joms padėjusius Gelbėtojus.

Niekam nepatinka laipteliu žemesnė pozicija, tačiau kartais malonu pasiduoti ir leisti kitiems vadovauti. Žmogus trumpam gali užleisti kontrolę kitiems nežaisdamas žaidimų, ypač jei iš anksto susitariama, kad po kurio laiko situacija bus apgręžiama. Bet kuriuo atveju buvimas bejėge auka kelia baimę, o sutinkantys su šiuo bejėgiškumu ir mėginantys mus išgelbėti žmonės tik pablogina situaciją. Nesvarbu, kokie silpni jaučiamės, tačiau gera žinoti, kad nesame visiški bejėgiai, o norinčio padėti žmogaus prašymas ir lūkesčiai, jog panaudosime savo galią atlikti savo darbo dalį, tik suteikia daugiau energijos.

Mus piktina žmonės, siekiantys paversti mus bejėgiais, ypač kai to net neprašome, o sužinoję, kad kas nors mėgina mums padėti to nenorėdami, jaučiamės pažeminti ir įnirštame.

Norintys išsilaisvinti iš Aukos vaidmens žmonės gali prašyti, kad kiti nesistengtų jų gelbėti, ir reikalauti nuoširdumo iš tų, kurie jiems padeda. Dažnai gelbėjimo tendencija pasižymintiems žmonėms, kuriems sunku susitaikyti su kaltės jausmu, kai jie liaujasi teikti pagalbą, šie reikalavimai turi būti kartojami daug kartų.

Terapijos metu įmanoma veiksmingai kovoti su Gelbėjimo žaidimo skatinamu bejėgiškumu. Trijų vaidmenų įmanoma išvengti, ir tuomet žmonės sužino, jog turi gebėjimų ir gali išlavinti įgūdžius, apie kuriuos net nesvajojo. Moterys pradeda mąstyti logiškai, įgyja mechanikos įgūdžių, tampa stiprios, gali eiti, bėgti ar keliauti pėsčiomis taip ilgai ir taip toli, kaip ir vyrai. Vyrai gali tapti jautrūs, emocionalūs, rūpestingi ir išmokti atsi-

palaiduoti, pajusti meilę savo širdyse bei mėgautis gyvenimu. Vengdami gelbėjimo trikampio vaidmenų ir leisdami vadovauti savo centrui, mes įgyjame galios valdyti savo gyvenimą ir liaujamės kliudyti tai daryti kitiems. Kaip tai padaryti, aptariama XIX skyriuje.

XII skyrius

KONKURENCIJA: BANALUSIS NELYGYBĖS SCENARIJUS

Gelbėjimo žaidime vienas asmuo visada yra sveikas ir stovi laipteliu aukščiau (Gelbėtojas arba Persekiotojas), o kitas – visada nesveikas ir stovi laipteliu žemiau (Auka). Šiuos „vienas viršesnis už kitą“ santykius galima supriešinti su lygiaverčiais santykiais, paremtais abipuse „Aš sveikas, tu sveikas“ pozicija.

Prijungusios Gelbėjimo žaidimo pamokas, tipinės šeimos moko savo atžalas dar vienos vertybės, kuri yra tokia pat amerikietiška, kaip ir obuolių pyragas, – konkurencingumo.

„Visi žmonės gimsta lygūs“ yra dar vienas būdas pasakyti „Aš sveikas, tu sveikas“. Nė vienas nėra geresnis už kitus; visi esame sudėtingi, įdomūs, vertingi ir tampame vienodai svarbūs arba ne. Mūsų žinias vienoje srityje ryškiai persveria neišmanymas kitose. Visi esame ekspertai vienoje srityje ir neišmanėliai kitose.

Šiuos dalykus mums kartoja teisėjai, krikščioniškoji etika, Konstitucija ir mokytojai bei politikai. Tačiau mes tuo netikime. Mes linkę laikyti save geresniais už vienus, o kitus – geresniais už mus. Sunku įtikinti save galvoti ir tikėti, kad esame lygūs su kitais žmonėmis, o išlaikyti šias mintis bei tikėjimą dar sunkiau.

Dėl to, jog mums sunku laikyti save ir kitus žmones lygiais, iš dalies galima kaltinti banaliojo scenarijaus konkurencingumo ir individualizmo mokymą.

Mes, baltieji Šiaurės Amerikos gyventojai, esame visuomenės, kuri mus kruopščiai moko individualizmo ir konkurencingu-

mo, nariai. Nuo pat vaikystės mums įteigiama, kad šios vertybės pageidautinos visuomenėje. Mums sakoma, kad, jei uoliai sieksime šių vertybių, jos atneš mums laimę ir pasisekimą gyvenime, todėl jos tapo neatsiejama mūsų gyvenimo scenarijų dalimi.

Pagrindinis tokio klaidinimo tikslas yra paversti mus lanksčiais, lengvai išnaudojamais darbuotojais, iš kurių produktyvumu paversto konkurencingumo pelnosi valdančioji klasė. Esu įsitikinęs, kad konkurencija ir individualizmas iš tiesų naikina mūsų galimybes pasiekti harmoniją savyje, su kitais žmonėmis ir gamta. Besiropšdami į aukštumas mes pamirštame, kaip mylėti ir mąstyti, nebežinome, nei kas esame, nei ko iš tiesų trokštame.

Atrodytų, tarsi gyvename ant kopėčių: vieni žmonės lipa mums ant galvos, tuo tarpu mes trypiame kitus, ir tėra du ar trys žmonės, stovintys ant to paties skersinio, kaip ir mes. Kartais kai kurie iš mūsų pasiekia kopėčių viršūnę ir triumfuodami žvelgia žemyn, o kartais esame nusviedžiami į pačią apačią. Tačiau dažniausiai grumiamės kažkur pilkame viduryje, vienu kartu įveikdami vos vieną laiptelį į tolimą viršūnę arba visai nepajudėdami iš vietos.

Situacija „vienas viršesnis už kitą“ yra tokia įprasta, jog laikome ją natūralia ir savaime suprantama, todėl tiesiog kaip įmanydami stengiamės išsiveržti į priekį. Daugelis iš tiesų nemėgsta konkurencinės kovos. Iš tiesų mes nesistengiame išsiveržti į priekį, o paprasčiausiai mėginame nenukristi ir neatsilikti, kol visi kiti lipa mums per galvas. Deja, mes esame įkalinti nesibaigiančiuose konkurencijos ir galios žaidimuose.

Konkurencingumas ir individualizmas yra labiausiai reklamuojamos „gero“ amerikiečio vertybės, todėl jos įrašomos į žmonių gyvenimo scenarijus ir trukdo bendradarbiavimui bei lygybei.

Individualizmas

Individualizmas žmonėms sudaro įspūdį, jog tiek už laimėjimus, tiek už nesėkmes atsakingas tik pats žmogus, o aplinkiniai tam neturi jokios įtakos. Tikėjimas individualizmo verte apsunkina bet kokį supratimą apie teigiamą ir neigiamą žmonių įtaką vienas kitam, taigi jis iškreipia tiek despotiškumo, tiek bendradarbiavimo suvokimą. Individualizmas atskiria žmones vieną nuo kito tam, kad jie nesusiburtų ir nesusimokytų prieš juos valdančias jėgas. Jis verčia žmones lengvai pasiduoti įtakai ir paverčia juos lengvais taikiniais, kai jie peržengia ribą ir be kitų paramos mėgina pasipriešinti despotams. Individualizmas izoliuoja žmones, kai jie jaučiasi nelaimingi ar nepatenkinti. Jie neieško bendraminčių ir nebendradarbiauja kovoje su engiančiomis aplinkybėmis; kiekvienas lieka individualiai nugalėtas savo atskirtoje, bejėgiškoje, paranojiškoje sistemoje.

Nors garsiai skelbiama, kad individualizmas yra bendravimo su kitais žmonėmis būdas, tačiau iš tiesų jis gali virsti labiausiai žmogų naikinančia elgesio forma.

Noriu pabrėžti skirtumą tarp individualumo (unikalumo, tapatybės, asmenybės) ir individualizmo (savanaudiškumo, kitų nepaisymo, karjerizmo). Sumišęs su pagarba ir atsižvelgimu į kitus, individualumas neturi tapti individualizmu. Mes galime išlikti savimi ir neišnaudodami ar neignoruodami kitų. Individualūs veiksmai, egocentriškas elgesys gali būti naudingas tiek individui, tiek kitiems žmonėms. Tiesą sakant, vėliau (XXIII skyriuje) įrodysiu, jog pasitikėjimas savimi yra svarbus bendradarbiavimo reikalavimas. Bet kuriuo atveju aš tvirtinu,

kad individualizmas (kitaip nei individualumas) nėra gera, siektina ar vaikams diegtina savybė.

Aš paprasčiausiai prieštarauju idėjai, kad individualizmas yra ypatinga vertybė, kurios reikia siekti ir kuria žavėtis. Akivaizdu, jog kai kurie individai bei individualūs jų veiksmai yra labai naudingi tiek jiems patiems, tiek aplinkiniams. Tiesą sakant, mokyklose vertingi individualūs lyderių, mokslininkų ar politikų veiksmai pateikiami kaip pavyzdys, siekiant pabrėžti individualumo vertę, kuris padėtų įdiegti konkurencingumą ir individualizmą jaunimui. Tačiau galimo žalingo konkurencijos bei individualumo poveikio ir tikrosios bendradarbiavimo naudos nemokoma.

Konkurencingumas

Individualizmas žengia koja kojon su konkurencingumu. Mes patys esame atsakingi už savo pakilimus ir nuopuolius, vadinasi, aplinkinius turime laikyti taip pat siekiančiais sėkmės ir, kadangi visi it pašėlę ropščiasi į viršūnę, turime nepamiršti, kad kiti taip pat siekia įgyti prieš mus pranašumą ir užimti laipteliu aukštesnę poziciją. Būti laipteliu žemiau yra nepakeliama; vienintelė alternatyva mūsų visuomenėje yra stengtis iškilti aukščiau už kitus. Mes ne tik nesuprantame, kas yra lygybė, bet net nesvarstome tokios galimybės. Mūsų kultūroje konkurencingumo mokoma nuo pat vaikystės.

Šioje srityje atliktų tyrimų rezultatai išties įdomūs[85]. Konkurencijos tyrimai parodė, kad, susidūrę su situacija, kurioje bendradarbiaudami galėtų gauti apdovanojimą, baltieji amerikiečiai vai-

[85] Nelson, Linden L., Kagan, Spencer. *Competition: The Star-Spangled Scramble.* Psychology Today 6, 4 (1972): 53–57.

kai, gyvenantys mieste, nusprendžia varžytis tarpusavyje, nors tai sunaikina bet kokias galimybes būti apdovanotiems. Vyresni vaikai konkuruoja aršiau nei jaunesni; tai aiškiai rodo, jog pasmerkiančios savęs nugalėjimui konkurencijos yra išmokstama.

Ne visi žmonės išmokomi konkurencija paremto gyvenimo būdo. Tas pats tyrimas parodė, jog meksikiečių ir amerikiečių vaikai nepasižymi tokia stipria konkurencija ir pasmerkiančiu save žlugimui elgesiu, palyginti su anglų ir amerikiečių kilmės vaikais. Individualistinėje, konkurencingoje visuomenėje nesugebantis varžytis su kitais žmogus negali išsilaikyti, todėl nuolat atsiduria laipteliu žemiau ir galiausiai visai nutolsta. Dėl to nuolat kartojama, kad konkurencingumas yra vertybė, mat visiems aršiai konkuruojant neįmanoma pasiekti asmeninės gerovės neturint išvystytų varžymosi įgūdžių. Vienintelė konkurencijos ir individualizmo alternatyva, leidžianti pasiekti gerovę, yra kolektyviškumas ir bendradarbiavimas tarp lygiaverčių individų. Tačiau mes esame mokomi vien konkurencijos, todėl beveik nieko nežinome apie bendradarbiavimą ar lygiavertiškumą. Man teko stebėti daugybę situacijų (bendruomenėse ir santykiuose), kuriose žmonės labai stengėsi bendradarbiauti, norėdami sukurti lygybę tarpusavyje. Didelė dalis pastangų nedavė jokių rezultatų, užleisdama vietą gerai žinomam ir įtvirtintam konkurencingam bei individualistiniam banaliųjų scenarijų elgesiui.

Nepriteklius

Konkurencija paremta prielaida, jog žmonėms reikalingų išteklių nėra pakankamai. Jei trūksta daug materialiems žmogaus poreikiams patenkinti reikalingų išteklių, savaime aišku,

jog konkurencija gali padėti išgyventi. Jei dvidešimčiai šeimų skiriamas vienas kepalas duonos per dieną, akivaizdu, jog visos dvidešimt šeimų badaus. Ir jei vienam gebančiam konkuruoti šios grupės nariui pavyks pasisavinti visą duonos kepalą savo šeimai, tuomet ši išgyvens, o visos likusios – badaus. Konkurencija nepritekliaus sąlygomis iš tiesų padeda išlikti tiems, kas varžosi ir laimi. Tačiau šiandien Jungtinėse Valstijose nepriteklius grimzta į praeitį, tuo tarpu konkurencija turi priešingą apibūdintam poveikį – ji sukuria trūkumą ir alkį. Konkurenciją lydintis išteklių kaupimas lemia tai, jog vieni žmonės turi kur kas daugiau, nei jiems iš tikrųjų reikia, tuo tarpu daugybė kitų, kurie galėtų išgyventi iš tos mažos grupelės pertekliaus, neturi nieko. Konkurencija ir kaupimas paremti nerealiu nerimu ir nepritekliaus baime. Ir nors kaupėjas engia kitus, tačiau tuo pat metu yra engiamas pats. Prisilietimų ekonomika yra dirbtinio nepritekliaus, kuris padėtų patenkinti vieną pagrindinių – prisilietimų poreikį – pavyzdys. Teigiami jausmai yra retenybė, todėl žmonės negali paprasčiausiai jaustis gražūs, sveiki, geri ir puikūs, nebent įrodo, kad kiti tokie nėra, tarsi grožio, sumanumo, sveikatos ir gėrio visiems neužtektų. Teigiamus jausmus galima kaupti, dėl jų varžytis ir sukurti jų nepriteklių taip pat, kaip tai galima padaryti su maistu ar prisilietimais.

Pirmą kartą santykį tarp konkurencijos ir bendradarbiavimo patyriau 1969-ųjų rudenį Santa Kruzo kalnuose, karinio pasipriešinimo stovykloje. Vieną vakarą visi susėdome dideliu ratu aplink laužą ir prieš save pasidėjome lėkštes su vakariene. Mano į nepriteklių orientuota nuomone, maisto visiems buvo per mažai. Mane gąsdino perspektyva likti alkanam, ėmiau rimtai svarstyti. Maisto porcijos pradėjo keliauti ratu, ir kiekvienas,

pavalgęs iš lėkštės tiek, kiek nori, siuntė ją toliau. Taip maistas judėjo ratu, ir aš likau nustebęs, jog vakarienė buvo gana soti. Vis dėlto dėl savo į nepriteklių orientuoto, konkurencingo ir individualistinio požiūrio jaučiau didelį nerimą ir pavojų negauti užtektinai maisto. Gavęs lėkštę į burną dėdavau didesnius kąsnius, nei man reikėjo; dėl to jaučiau kaltę; kūriau schemas, kurios padėtų vienam ar kitam maistui sugrįžti į mano rankas; nerimavau, ar nukeliavusi ratu lėkštė sugrįš. Valgiau daugiau, nei man reikėjo, todėl, trumpai tariant, dėl trūkumo baimės ir konkurencijos negalėjau mėgautis vakariene.

Per kitą vakarienę leidau sau patikėti, kad maisto užteks visiems, ir patyriau tyrą gausos bei pasitenkinimo jausmą, paremtą bendradarbiavimu, o ne konkurencija dėl didesnės porcijos.

Šis epizodas iliustruoja, kaip esame klaidinami ir įviliojami į konkurencingumą bei individualizmą tikėdami, neva jie atneš mums naudos, kai iš tikrųjų šiuo istorijos laikotarpiu jie gali tik pakenkti, nes išteklių turime pakankamai.

Nuo pat mažų dienų konkurencingumo mus moko tėvai ir dar labiau mokykla. Sporto būreliai, pažymiai ir kontroliniai darbai yra konkurencijos įgūdžių tobulinimo dalis – tariamo nepritekliaus situacijos, kurias pasitelkus esame ruošiami verslo pasauliui, konvejeriui, darbo rinkai. Berniukai mokomi varžytis atvirai ir akivaizdžiai, tuo tarpu mergaitės – subtiliai, psichologinėmis priemonėmis. Banaliesiems konkurencijos mokymams ypač didelės įtakos turi tai, jog tėvai visiškai nejautriai reaguoja į brolių ir seserų varžymąsi tarpusavyje. Tėvų skatinamas varžymasis tarp brolių ir seserų yra pirmoji konkurencijos bei individualizmo patirtis, kuri vėliau kartosis ir bus pastiprinama įvairiose gyvenimo situacijose.

Galios žaidimai

Viena pagrindinių tarpasmeninių operacijų, kurioje naudojama konkurencija ir individualizmas, vadinama galios žaidimu. Tai transakcija, kurios metu vienas žmogus įgyja trokštamą objektą iš kito žmogaus prieš pastarojo valią (galios žaidimai išsamiai aprašomi XVII skyriuje).

Galios žaidimai gali būti šiurkštūs ir pasižymėti tiesiogine fizine prievarta arba subtilūs, kai žmonės kalba ar manipuliuoja vienas kitu taip, kad gautų tai, ko trokšta.

Paprasčiausio galios žaidimo pavyzdys yra atvejis, kai vienas žmogus atima duonos kepalą iš kito rankų ir gali jį sužeisti, jei šis mėgins duoną atsiimti. Atimti duonos kepalą iš kito žmogaus galima ir pasitelkus psichologines priemones, kurios taip pat laikomos galios žaidimais ir turi tokių pat pasekmių. Bet kokiu atveju galios žaidimai leidžia atimti tai, kas teisėtai priklauso vienam žmogui, ir atiduoti į kito rankas. Galios žaidimais paremti santykiai panardina žmones į apgailėtiną, nelaimingą susirėmimų, mūšių ar ištisų karų seriją, kurioje visi pralaimi.

Vaikai kasdien susiduria su galios žaidimais, ir šie tampa neatsiejama jų banaliojo scenarijaus, „vienas viršesnis už kitą" pozicija paremto gyvenimo būdo dalimi.

Prisilietimų ekonomika, nuvertinimai, kūno atsiskyrimas, Gelbėjimo žaidimas, konkurencija, galios žaidimai ir lyčių vaidmenys (aptariami toliau) sudaro pagrindinę banaliojo mokymo programą, kuri kliudo vaikams vystytis savarankiškai. Apie tai, kaip juos nugalėti, bus rašoma 5 knygos dalyje apie „Gerą gyvenimą".

3 DALIS
SANTYKIAI

XIII skyrius
LYČIŲ VAIDMENYS (PAGAL HOGIE WYCKOFF)

Tolesnius du skyrius parašė Hogie Wyckoff. Tai vienas esminių indėlių į banaliųjų scenarijų teoriją, todėl įtraukiau juos į šią knygą.

Vyrus ir moteris visuomenė skatina vystyti vienas asmenybės dalis ir slopinti kitas. Toks programavimas lemia iš anksto nustatytą, nenatūralų ir pasikartojantį elgesį gyvenime, kuris šioje knygoje vadinamas banaliuoju scenarijumi (žr. VII skyrių). Šie paprasti, banalūs lyčių vaidmenų scenarijai įsiskverbia į kiekvieną mūsų kasdienio gyvenimo etapą.

Vyrų ir moterų vaidmenų sąvokos nuo pat mažumės diegiamos vaikams ir nuolat stiprinamos visą gyvenimą. Klasikiniu požiūriu vyras turi būti racionalus, produktyvus ir darbštus, bet jis *neturi* būti emocionalus, atvirai mylintis ar puoselėjantis savo jausmus. Moteris neturi mąstyti racionaliai, mokėti tvarkyti finansus ar būti stipri. Šalia artimo vyro ji gali atlikti emocines, jausmų funkcijas, kurių jam stinga, o jis gali sutvarkyti jos reikalus. Žinoma, tai ekstremalios vyrų ir moterų vaidmenų charakteristikos. Akivaizdu, jog ne visiems žmonėms galima pritaikyti tokius apibūdinimus. Tačiau apskritai visuomenėje žmonės linkę save apibūdinti moteriškumą ar vyriškumą atspindinčiomis sąvokomis.

Vyrų ir moterų vaidmenų diegimas žmonėms sukūrė spragų, ribojančių jų galimybes tapti *vientisiems*. Dažnai neturintys priešingos lyties partnerio ar partnerės vyrai ir moterys jaučia, kad jiems kažko trūksta, todėl jie nepaliaudami ieško pasitenkinimo šaltinių. Negana to, be minėto trūkumo jausmo, jie taip pat nesijaučia sveiki, mat nėra užmezgę tarpasmeninių santykių. Tarsi dvi dėlionės dalys ar dvi visumos pusės vyrai ir moterys dažnai nukreipia savo energiją į tinkamos poros paiešką ir (arba) įsikabinę baimingai laikosi jau sukurtų priklausomybės santykių.

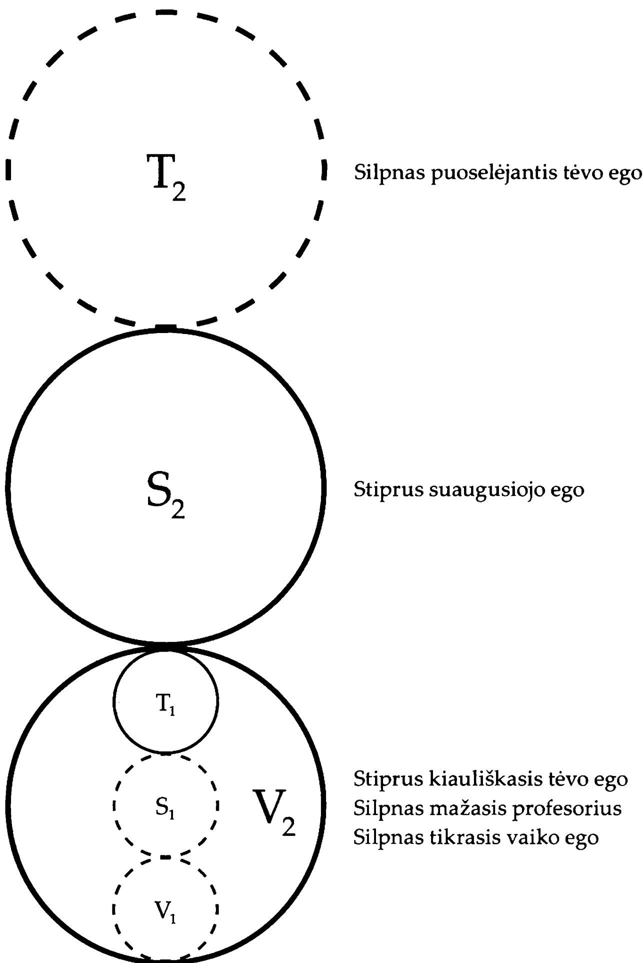
Struktūrinė lyčių vaidmenų analizė: vyrai

Jei į žmones pažvelgtume ego funkcijų aspektu, taptų akivaizdu, jog iš vyrų reikalaujama – tiksliau, daugiau nei reikalaujama, jie spaudžiami ar verčiami – paklusti tam tikriems scenarijams. Jų suaugusiojo ego vystomas taip, kad vyras būtų racionalus, išmanytų matematiką ir kitus tiksliuosius mokslus bei apskritai gebėtų mąstyti logiškai. Tačiau jie yra įtikinami nevystyti puoselėjančiojo tėvo ego nei dėl savęs, nei dėl kitų. Pavyzdžiui, į savo įvaizdžius daugelis berniukų neįtrauktų gebėjimo prižiūrėti vaikus ar tiesiogiai pasirūpinti kitais žmonėmis bei juos paguosti. Tinkamas berniuko įvaizdis labiau priklauso nuo jo gebėjimo tvarkyti reikalus ir būti stipriam, mat jei jam reiktų pasirūpinti kitais, tai netiesiogiai atliktų jo suaugusiojo ego. Jam sakoma, kad labai svarbu tinkamai išvystyti suaugusiojo ego, tačiau visai nebūtina – gal net negerai – pasižymėti tvirtu puoselėjančiuoju tėvo ego. Tačiau kadangi vyrams nuolat kartojama, kad jie *turėtų* būti rūpestingi, palaikantys ir prisidėti

prie vaikų auklėjimo, jie jaučiasi kalti, jei nenori to daryti, todėl paverčia save Gelbėtojais, t. y. už kitus žmones atlieka dalykus, kurių daryti visai nenori, tačiau jų kiauliškasis tėvo ego sako, kad jie *turėtų* norėti.

9 schema

Vyras
Vyriškosios lyties vaidmens sandara



Be to, vyrams draudžiama palaikyti ryšį su savo tikruoju vaiko ego. Jiems įteigiama nejausti, nuvertinti savo jausmus; tiesą sakant, pagal mums pateikiamą melą, geriausia, jei vyras nėra per daug emocionalus. Berniukui būtų sunku varžytis ir nebijoti susižeisti žaidžiant futbolą, jei jis puoselėtų savo jausmus, mat tuomet bijotų rungtyniauti ar susižeisti.

Vyrams taip pat sakoma, kad jiems iš esmės nėra svarbu palaikyti ryšį su savo mažuoju profesoriumi, intuityviąja vaiko ego dalimi. Tarkim, jei sudarydamas verslo sandorį Džounsas naudotųsi savo mažuoju profesoriumi, jis veikiausiai pajustų, jog Braunas yra išsigandęs ir susirūpinęs dėl derybų. Dar daugiau, jei Džounsas turėtų tiesioginį ryšį su savo puoselėjančiuoju tėvo ego, jis užjaustų Brauną, jaustųsi priverstas būti teisingas ir nespaustų oponento. Jam sunkiai sektųsi konkuruoti, nes jis norėtų būti supratingas ir bendradarbiauti.

Jei vyrams įtakos turėtų jausmai, jie nesugebėtų išnaudoti nei kitų, nei savęs ar savo kūnų. Jie nesiimtų nemalonaus ar nuobodaus darbo, nerizikuotų savo gyvybėmis ir nežudytų kitų tarnaudami kariuomenėje.

Dažnai vyrai piktnaudžiauja didesnėmis narkotikų dozėmis nei moterys, nes jie nepalaiko ryšių su savo jausmais. Jie linkę susikurti Scenarijų be džiaugsmo, kuris išreiškiamas ryškiu kūno atsiskyrimu ar pasidalijimu (žr. X skyrių).

Pagrindinis vyrų kiauliškojo tėvo ego darbas yra prižiūrėti, kad suaugusiojo ego nuolat būtų aktyvus, kad vyrai darytų tai, ką kiauliškasis ego jiems, kaip „tikriems vyrams“, liepia daryti, t. y. nutraukti ryšius su rūpestingąja bei intuityviąja savo dalimis ir maloniais jausmais. 9 schema iliustruoja vyrų ego vystymąsi bei banaliųjų lyčių vaidmenų mokymo pasekmes.

Struktūrinė lyčių vaidmenų analizė: moterys

Moterys mokomos tapti produktyviomis ir papildančiomis vyrų pusėmis. Tiksliau tariant, vyrai yra netobulos visumos pusės, kurių spragas turi užpildyti moterys, bet ne atvirkščiai. Moterys mokomos prisitaikyti, iš jų reikalaujama išvystyti stiprų puoselėjantįjį tėvo ego. Jų darbas yra užauginti vaikus, pasirūpinti žmonėmis (ypač savo vyrais) ir juos prižiūrėti. Joms neleidžiama arba tik su tam tikromis išlygomis leidžiama pasižymėti stipriu suaugusiojo ego. Nieko baisaus, jei moteris nesupranta mokesčių deklaravimo formos, neišmano matematikos ar mechanikos. Ji neprivalo mąstyti racionaliai ir logiškai. Tiesą sakant, tam, kad moteris išpildytų vyro padėjėjos ar sekretorės funkcijas ir užsiimtų namų ruošos darbais bei skatintų savanoriškumą, *svarbu,* kad ji neišvystytų stipraus suaugusiojo ego. Tačiau, kaip ir vyrams, moterims būtina turėti kiauliškąjį tėvo ego, kuris sergėtų scenarijaus įstatymus, t. y. išlaikytų moterį jos vietoje (laipteliu žemiau).

Visuomenė bendrą moterų scenarijų sumanė taip, kad jaustumės bejėgės. Kalbant struktūrinės analizės (ego būsenų) terminais, mūsų suaugusiojo ego yra silpnas, mes linkusios būti iracionalios, todėl mums sunku prisiimti atsakomybę už savo sprendimus ir poelgius. Vadovaudamosi įprastu scenarijumi, mes ieškome žmonių, ypač vyrų, kurie mus išgelbėtų, prireikus užsiimti rimtais reikalais nepasitikime savimi ar kitomis moterimis.

Kita vertus, moterims leidžiama turėti gerai išvystytą mažąjį profesorių, kurio intuicija padėtų rinkti informaciją apie kitus žmones, mat taip jos žinos, kada ir kaip jais pasirūpinti. Gebančios puikiai įsijausti į kitus, moterys gali pasirūpinti ap-

linkinių poreikiais net neklausdamos, ko jiems reikia (tai įprastas moters vaidmuo Gelbėjimo žaidime). Moterims taip pat neleidžiama turėti stipraus tikrojo vaiko ego, mat jei tokį turėtume, vadovautumės tik tuo, ko norime *pačios*.

Bendras moterų kūno scenarijus reikalauja, kad jos atitiktų žiniasklaidos „gražios moters" įvaizdį – atrodyti gražiai išore ir vidumi, tačiau jaustis gerai nebūtina. Ideali moteris, arba „lėlė Barbė", turi gležnas rankas, ilgus nagus, kurie kompensuoja neefektyviai naudojamas rankas, liauną liemenį, plokščią pilvuką, ilgas ir laibas kojas, kurios nėra itin stiprios, tačiau gražiai atrodo, siauras pėdas, ne itin tvirtai stovinčias ant žemės, ir dailią krūtinę.

Moters krūtinės klausimas yra ypač svarbus. Ši kūno dalis taip dažnai vertinama ir lyginama su žiniasklaidos nustatytu gražios krūtinės įvaizdžiu, jog pradeda atrodyti, kad tai visiškai atskiras, su kūnu nesusijęs objektas. Kartais moterys net jaučiasi, tarsi krūtinė nepriklausytų jų kūnui, o būtų nusavinta kitų vizualiniam įvertinimui. Taip pat moterys įtikinamos, kad didesnio jautrumo ir emocionalumo, kurį lemia jų menstruacinis ciklas, periodu jos turi jaustis prastai ir būti prislėgtos, o ne mėgautis paaštrėjusiu jausmų suvokimu.

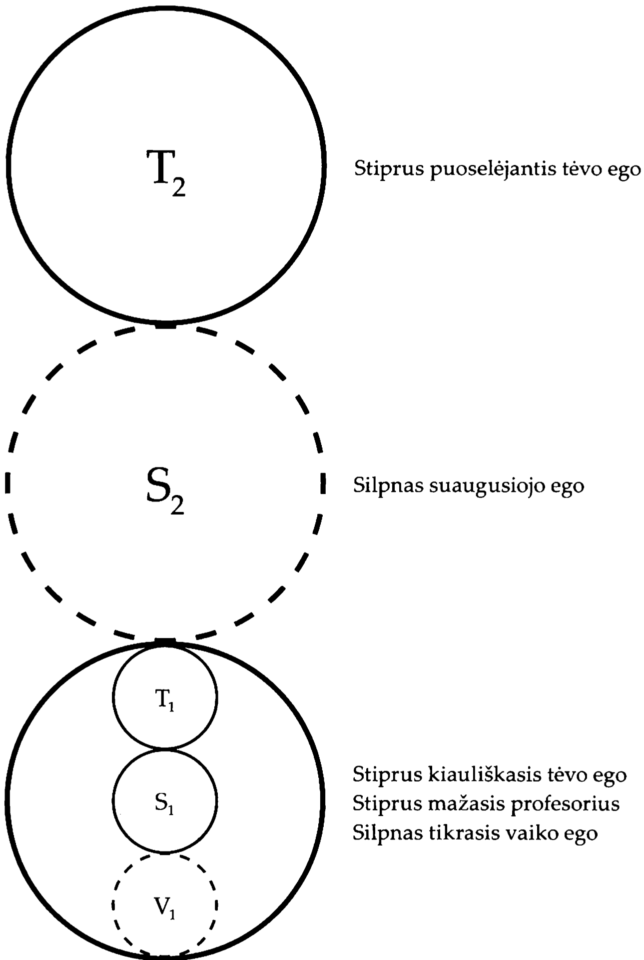
10 schema iliustruoja moterų ego vystymąsi ir banalaus lyčių vaidmenų mokymo pasekmes.

Lyčių vaidmenys šeimoje

Įprastos sudėties šeimoje vyrai ir moterys nuolat žaidžia Gelbėjimo žaidimą (žr. XI skyrių) daugybe įvairiausių būdų. Tėvo gelbėjimo operaciją sudaro rūpinimasis, kad automobilis nesu-

10 schema

Moteris
Moteriškosios lyties vaidmens sandara



gestų, pajamų deklaravimas ir darbas keturiasdešimt valandų per savaitę (kurio jis nekenčia). Motina gelbėja šeimą suteikdama beveik visą reikalingą rūpestį ir meilę, nes ji visada žino, kaip kiti jaučiasi ir ko jiems reikia, todėl kitiems šeimos nariams net nereikia nieko prašyti. Galiausiai ji duoda savo vaikams kur kas daugiau, nei kada nors gali tikėtis gauti atgal. Taip pat tėvas gelbėja motiną atlikdamas daugiau nei 50 proc. darbo jų seksualiniame gyvenime. Dažniausiai jis yra iniciatorius ir nusprendžia, kaip viskas vyks. Galiausiai motina gali nusivilti *tiesiog* seksu (ypač jei nepatiria orgazmo), nes tėvas jai nerodo pakankamai švelnumo. Taip yra todėl, kad vyriškasis tėvo scenarijus atskiria jį nuo geidulingų jausmų ir kliudo suprasti, ko motina iš jo tikisi. Tačiau ir motina apie tai nekalba tiesiai šviesiai. Jos kiauliškasis tėvo ego nuolat primena, kad žmonės jos nemėgs, jei ji atvirai kalbės apie tai, kaip jaučiasi, ypač jei tai susiję su seksualiniu gyvenimu, todėl ji tiesiog prisitaiko ir pamažu kaupia apmaudą, o vėliau pradeda persekioti tėvą. Taip užburtas gelbėjimo ratas sukasi nesustodamas.

Kaip jau minėta, gelbėjimo trikampis yra tarsi karuselė. Šiuo atveju tėvas išgelbėjo seksualinę Auką – motiną, tuomet motina išgelbėjo tėvą neatskleisdama tikrųjų savo jausmų. Vėliau abu gali iškeisti viduje laikytą apmaudą į persekiojimo veiksmus: su juo ji tampa pikta ir frigidiška, o jis nori slapčia mylėtis su kitomis moterimis arba tampa „impotentas" su savo žmona.

Tėvas taip pat save nuvertino. Dažnai vyrai net nesuvokia, kai tai įvyksta. Paprastai jie tiksliai nežino, ko nori ir ką jaučia, nes buvo efektyviai mokomi, jog, norėdami konkuruoti ir nugalėti, turi nekreipti dėmesio į savo jausmus. Šį užburtą ratą nutraukti labai sudėtinga, nes vyrams pradėjus atsižvelgti į savo

jausmus pirmiausia paprastai iškyla kaltė ir baimė (žr. XXVII skyrių). Taigi norėdami išvengti tokių nemalonių jausmų, vyrai nuolankiai pasiduoda nenorui jausti apskritai. Tėvas atidžiai savęs nesiklausė, nes jam nepatiko tai, ką išgirdo.

Kaip teigė R. D. Laingas, nuvertinimai paverčia žmones neįgaliais, o dėl moterims suteikto leidimo naudotis intuityviąja vaiko ego dalimi jos kur kas dažniau tampa nuvertinimų aukomis. Merė sako: „Man atrodo, kad tu manęs nebemyli", o Fredas jaučiasi kaltas ir (arba) yra atitrūkęs nuo savo jausmų, todėl atsako: „Tai netiesa, aš tave myliu". Taip ji priverčiama jaustis kvaila. Vidinis jos monologas skamba taip: „Aš nesuprantu. Viduje aiškiai jaučiu, kad jis manęs nebemyli, tačiau jis tvirtina priešingai. Iš kur kyla šitas jausmas? Kaip aš norėčiau nebūti tokia sutrikusi." Šitaip iš moterų dažnai atimama jų intuicijos galia ir jos priverčiamos jaustis prastai.

Intuicijos galia yra labai svarbi asmeninės galios forma, tačiau ja saugiai naudotis ir sulaukti teigiamų rezultatų įmanoma tik tuo atveju, jei kitas žmogus sutinka patvirtinti intuityvią patirtį būdamas visiškai atviras, o tai reikalauja rizikuoti užmegzti itin glaudų ryšį su savimi. Paranojos, kaip sustiprinto suvokimo, svarba buvo aptarta IX skyriuje. Vienas kito intuityviąją patirtį galime patvirtinti pasitelkdami *pasiaiškinimus* (žr. XXIII skyrių), t. y. būdami visiškai atviri, nieko neslėpdami, dalydamiesi savo paranojiškomis fantazijomis (bailiais intuityviais įtarimais) apie vienas kitą bei reaguodami į kitų paranoją ir turėdami galvoje joje esančią kruopelę tiesos.

Lyčių vaidmenys tarpasmeniniuose santykiuose

Bene betarpiškiausiai tarpusavio santykiuose vyras ir moteris gali bendrauti savo tikraisiais vaiko ego (žinoma, neskaitant kiauliškųjų tėvo ego bendravimo). Dažniausiai šis vaiko ego ryšys yra vienintelis meile paremtų santykių tarp vyro ir moters pagrindas. Paprastai pirmiausia žmones suveda seksualumu ir meile spinduliuojantis vaiko ego susižavėjimas vienas kitu. Šis ryšys nėra ilgalaikis, nes apibūdintoje situacijoje pernelyg pabrėžiamas vaikiškasis santykių elementas.

Ši situacija primena du laimingus, besijuokiančius vaikus, valgančius gardų braškių pyragą. Nemąstydami jie mėgaujasi skanėstu, kol staiga nustemba ir nuliūsta supratę, kad jo daugiau nebeliko. Mintis, kad jie negali *turėti* ir tuo pat metu *valgyti* pyrago, juos nuvilia ir įskaudina. Kruopščiai mokytiems tapti vartotojais įsimylėjėliams trūksta įžvalgumo ir galios suprasti savo poreikius. Jie žino, kaip suvalgyti šį pyragą, bet nemoka jo išsaugoti ar pagaminti daugiau ir skanesnių.

Mes esame mokomi išnaudoti vienas kitą tarsi vienkartinius žaislus – kai žmogus „sunaudojamas", „sulūžta" ar nebefunkcionuoja taip, kaip norėtume, mes tiesiog jį išmetame ir einame pirkti naujo. Už mūsų nugarų plyti dvasinių lavonų sąvartynas: žmonės, kuriuos išnaudojome ir išmetėme. Koks mūsų investuojamos meilės į kitus žmones švaistymas! Toks elgesys skiria mus vieną nuo kito ir neleidžia bendradarbiauti bei pasiekti kur kas geresnių visų trokštamų rezultatų.

Nuvertinimai (žr. IX skyrių) sėkmingai padeda sugriauti santykius tarp vyrų ir moterų bei yra ypač žalingi psichinei moterų gerovei. Prie šios problemos prisideda ir nepakankamai

išvystytas vyrų mažasis profesorius. Fredas ir Merė turi tipiškų tarp vyrų ir moterų kylančių sunkumų, kai po dešimties santuokos metų Merė taria Fredui: „Aš manau, kad tu manęs nebemyli, Fredai. Tiesiog nebejaučiu, kad mane mylėtum", o šis atsako: „Tai absurdas, nebūk kvaila. Žinoma, kad myliu tave." Arba ji sako: „Man baisu likti vienai namie, kai tu išvažiuoji", o jis atsako: „Nebijok. Nėra ko bijoti." Jis nuvertina jos jausmus ir nesuvokia fakto, kad jos išgyvenimuose yra dalelė realybės. Iš jo kiauliškojo tėvo ego, kuris sako, jog Fredas *turi* mylėti savo žmoną, kylanti kaltė gali trukdyti jam patirti tikruosius jausmus, nors *Merė* ir gali juos nujausti. Jis nuvertina savo jausmus ir intuityvųjį suvokimą. Dėl to ji susipainioja ir elgiasi iracionaliai, o jis jaučiasi dar kaltesnis ir atitrūkęs nuo tikrųjų savo jausmų. Šis elgesio modelis gali sugadinti daugybę potencialiai gerų santykių.

Lyčių vaidmenų sąmokslas

Mums pateikiama klaidinanti informacija apie tai, kad vyrai ir moterys dera kaip saldžiarūgštis padažas, karštis ir šaltis ar *yin* ir *yang*. Tai tariamai žavus ir gražus dalykas. Tačiau problema ta, kad iš tikrųjų žmonės ne itin dera – ne papildo vienas kitą, o tampa vieni kitiems paslaptimis. Dažnai sakoma, kad vyrai nesupranta moterų mąstymo. Moterys savo ruožtu nesupranta vyrų. O tikėjimas vienas kitą papildančių lyčių vaidmenų mitu santykiuose neatneša tikrosios sėkmės, nes daugelis vyrų ir moterų tarpusavio bendravimo kanalų yra sugadinti.

Dvi didžiulės pilnaverčių ir ilgalaikių santykių tarp vyrų ir moterų kliūtys yra 1) tai, kad jie nesugeba sukurti gerų, intymių, meile paremtų tarpusavio santykių, 2) tai, kad jiems sunku išvys-

tyti tenkinančius ir lygiaverčius santykius. 11A schemoje, kurioje pateikiamos galimos transakcijos tarp vyrų ir moterų, aiškiai pavaizduota, kaip lengvai bendravimas gali būti nutrauktas.

Jos puoselėjantysis tėvo ego dažnai bendrauja su jo vaiko ego, tačiau atvirkštinės transakcijos labai retos. Dėl silpno suaugusiojo ego bendravimo jiems sunku sukurti veiksmingus ir bendradarbiavimu paremtus santykius. Tarp poros puoselėjančiųjų tėvo ego ryšys taip pat silpnas, nes vyras šio ego neišvystė pakankamai, o moterį scenarijus verčia prisiimti didžiąją vaikų auginimo atsakomybės dalį. Mažųjų profesorių bendravimas taip pat silpnas. Negalėdami pasidalyti savo intuityviomis įžvalgomis apie vienas kitą bei kitus žmones, jie nuolat jaučia intymumo trūkumą.

Iš šių dviejų žmonių nulipdę vieną, galime aiškiai pastebėti, jog ši sąjunga yra mažiau nei du žmonės. Iš tiesų tokį dviejų asmenybių derinį (11B schema) sudaro vienas puoselėjantysis tėvo ego, vienas suaugusiojo ego, vienas mažasis profesorius, dvi tikrųjų vaiko ego pusės ir du kiauliškieji tėvo ego – tikrai menkas žmogelis.

Grumtynės su lyčių vaidmenimis

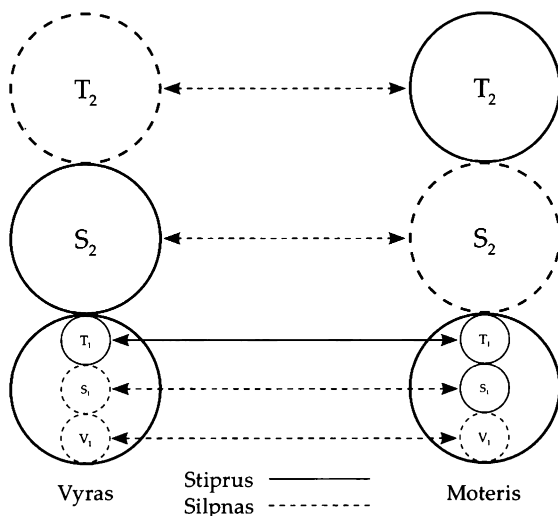
Vyrai ir moterys turi bendradarbiauti, jei nori susigrąžinti visą savo žmogiškąją galią. Moterims reikia atgauti savo suaugusiojo ego galias, gebėjimą racionaliai mąstyti, pradėti daryti tai, ką nori daryti pačios, ir liautis gelbėti kitus: nedalyti savo prisilietimų ir rūpesčio tiems, kurie neatsako tuo pačiu, o ypač liautis mylėti jų lygiaverčiai nemylinčius žmones. Svarbiausia joms turėtų būti rasti lygiavertį partnerį – tuomet jos nustotų jausti apmaudą dėl švelnumo nerodančių vyrų ir savo meilės perteklių

skirti sau ar kitiems, kurie joms atsakytų tuo pačiu. Tiek savo, tiek kitų naudai vyrai turėtų vystyti savo puoselėjantįjį tėvo ego ir stengtis puoselėti tikruosius savo jausmus, ypač mažąjį profesorių ir tikrąjį vaiko ego. Jie turi pradėti daryti dalykus ne dėl to, kad jaučiasi kalti jų nedarydami, o todėl, kad iš tiesų to nori. Tiek vyrai, tiek moterys turi atsikratyti engiančio ir slopinančio kiauliškojo tėvo ego.

Vyrams ir moterims atgavus visas skirtingų ego būsenų galias (12 schema), atsiveria galimybės užmegzti abipusį bendravimą tarp puoselėjančiųjų tėvo ego, suaugusiųjų ego, mažųjų profesorių, tikrųjų vaiko ego bei puoselėjančiojo tėvo ir vaiko ego būsenų. Akivaizdu, kad visos šios galimybės sukuria tinkamesnį bendradarbiavimu ir lygiaverte meile paremtų santykių pamatą.

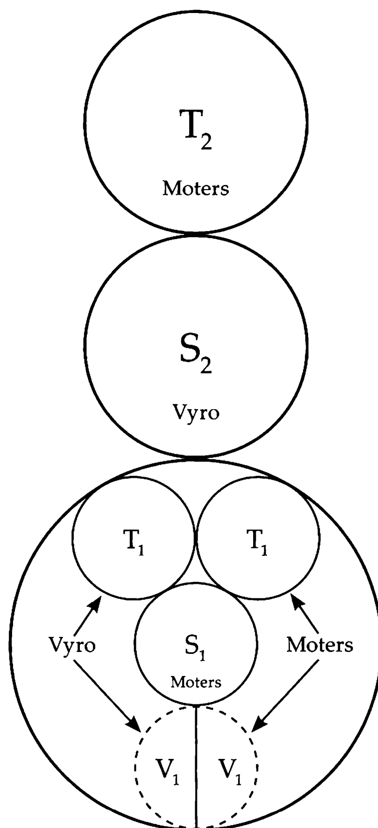
11 schema

A. Moteris ir vyras: lyčių vaidmenų komunikacija



11 schema (tęsinys)

B. Vyras ir moteris: tapimas vienu



XIV skyrius

BANALIEJI MOTERŲ GYVENIMO SCENARIJAI (PAGAL HOGIE WYCKOFF)

Moterų scenarijus nuo mažens formuoja tėvai, o jų vaidmenis nuolat pastiprina žiniasklaida. Tačiau svarbu paminėti ir tai, kad lyčių vaidmenų skirstymas yra dar antikos laikais susiformavęs fenomenas, kurį atspindi, pavyzdžiui, graikų mitologijos deivės: Atėnė yra „Moters už vyro nugaros" prototipas, Hera – „Motina maitintoja", o Afroditė – „Plastikinė moteris". Psichiatrai taip pat turi lyčių vaidmenų atitikmenis, pavyzdžiui, Carlo Jungo *Anima* ir *Animus* archetipai.

Pristatydama keletą skirtingų moterų gyvenimo scenarijų noriu parodyti, kaip jos mokomos patikėti klaidinančiomis idėjomis, jog yra netobulos, nepilnavertės ir priklausomos nuo kitų. Toliau aprašomi scenarijai buvo parinkti dėl jų užsitarnauto pripažinimo. Juos man teko nuolat stebėti tarp savo grupės moterų. Noriu pabrėžti, kad moters scenarijus gali būti sudarytas iš dviejų ar trijų skirtingų. Be to, nors pagrindinė scenarijaus tematika gali būti panaši į šių, tačiau detalės gali ryškiai skirtis. Aprašydama šiuos banaliuosius scenarijus pirmiausia pateiksiu jų temą, kitaip – gyvenimo planą. Jame atsispindi tai, kaip slopinamas intymumas, spontaniškumas bei suvokimas, kaip moteris gali tam priešintis, kokiose pramogose[86] ji dalyvauja ir scenarijaus nulemta liūdna pabaiga. Kitos detalės beveik atitinka Claude'o kontrolinio scenarijaus sąrašo dalis (žr. VII skyrių).

[86] Čia pramogos – tai scenarijaus dalis, plačiau aprašyta VII skyriuje.

Motina maitintoja (arba Moteris šeimos užnugaryje)

Gyvenimo planas: visą savo gyvenimą ji rūpinasi visais, išskyrus save. Ji nuolat duoda daugiau, nei sulaukia iš aplinkinių, ir nuolankiai susitaiko su neatitikimu, nes save laiko mažiausiai svarbiu šeimos nariu, o jos vertę tegalima pamatuoti pagal tai, kiek ji suteikia kitiems. Šią neteisybę nuolat pateisina žiniasklaidos (televizijos bei moterų žurnalų) reklamuojamas motinos ir namų šeimininkės vaidmuo. Prisilietimai ir gyvenimo prasmė skirti ne jai ar už jos triūsą, o šeimai, vyrui ir vaikams. Šį scenarijų moteris pasirenka dėl to, kad jis saugus, dangstydamasi juo ji išvengia rizikos, kuri neatsiejama nuo konfrontacijos su baime tapti nepriklausomu, visaverčiu žmogumi. Ji nesistengia iš jo išsivaduoti, nes kaskart pasipriešinus ir pasielgus taip, kaip jai norisi, vyras ir vaikai supyksta.

Nors gelbėjimo trikampyje ji atlieka visus vaidmenis, tačiau jai įprasčiausias – Gelbėtojo vaidmuo (žr. XI skyrių). Stengdamasi sulaukti bent trupučio atlygio iš savo šeimos, ji paprastai (siekdama dėmesio) kalba per daug arba mėgina sužadinti vyrų ar vaikų kaltės jausmą, kai jai atrodo, kad jie nepakankamai ją myli ar nesuteikia to, ko ji trokšta, nors pati to niekada neprašo. Ji taip pat atsisako mylėtis pasiteisindama dideliu nuovargiu ar galvos skausmu ir taip tikisi sulaukti rūpestingų vyro prisilietimų.

Ji skaito moterų žurnalus, pavydi liekniems, ištaigingus rūbus vilkintiems modeliams ir jaučia, jog, palyginti su jais, ji tiesiog per prasta. Ji negali išsivaduoti iš užburto valgio ruošimo pagal skaniausius receptus ir dietų laikymosi rato. Kuo prastesnė ji jaučiasi, tuo labiau trokšta maištauti, ruošti pagal įmantrius receptus ir persivalgyti.

Vėliau gyvenime ji lieka prislėgta depresijos, vieniša ir niekieno nevertinama. Vaikai jos nemėgsta, o vyras liaujasi ja domėtis. Jie ją paprasčiausiai išnaudoja. Paprastai ji per dažnai niekinama dėl vaikų problemų. Pasibaigus jos užduočiai ir išsekus naudai aplinkiniams (tai dažnai sutampa su menopauze), ji dvasiškai miršta (tai vadinama involiucine melancholija) ir už ilgą, sunkų triūsą gali sulaukti staigaus smūgio (elektros šoko terapijos).

Priešingas scenarijus: susiradusi darbą ji gali manyti, jog tampa nepriklausoma ir išsilaisvina iš gyvenimo plano gniaužtų, tačiau tai ilgai netrunka, nes papildomo darbo našta šalia kasdienių jos užduočių greitai tampa per sunki.

Draudimai ir atribucijos:

Būk gera motina

Būk maloni

Aukokis dėl kitų

Sprendimas: jaunystėje motina maitintoja nusprendžia verčiau tapti pavyzdinga motina ir žmona, nei siekti karjeros ar susidurti su gąsdinančiais nepriklausomybės iššūkiais.

Mitinė herojė: ji dievino seną televizijos programą *I Remember Mama**, jai patinka *Betty Crocker* reklamos, ji žavisi *Mother Earth*** paveikslais.

Somatinis komponentas: paprastai ji yra apkūni, nes neužsiima jos kūnui išties naudingomis treniruotėmis ar sporto šakomis. Jos kūnas gležnas, kresnas, ji dėvi patogius, prigludusius rūbus. Jei ji priklauso žemesniajai socialinei klasei ar yra kilusi iš trečiojo pasaulio šalies, savo vaikų sveikata gali rūpintis nekreipdama dėmesio į savąją.

* „Aš prisimenu mamą".

** „Motina Žemė".

Žaidimai:

„Puldinėjama“[87]

„Frigidiška moteris“

„Žiūrėk, kaip aš stengiausi“

Terapeuto vaidmuo scenarijuje: jis pataria jai stengtis nepykti – prisitaikyti – ir skiria raminamųjų, kurie padėtų jaustis gerai ir išlikti savo vietoje. Jis nurodo jai laikytis dietos, paskiria tablečių, padedančių išlikti lieknai, laimingai, ramiai, o galiausiai pribaigia ją elektros šoko terapija.

Scenarijaus antitezė: ji pradeda įsiklausyti, gerbti savo vidinius troškimus ir pelnyti prisilietimų ne už tai, ką ji gali duoti, o už tai, kokia yra. Ji visiškai liaujasi gelbėti kitus, pradeda reikalauti, kad žmonės pasakytų, ko iš jos nori, ir nebeduoda kitiems daugiau, nei gauna atgal. Labai svarbu, kad savo norus ji pradėtų laikyti svarbesniais už kitų. Ji rūpinasi savo kūnu (ne siekdama atitikti žiniasklaidos propaguojamą grožio idealą, bet dėl to, kad myli save ir nori jaustis gerai) ir reguliariai sportuoja. Ji gilinasi į moterų studijas, domisi moteriškąja istorijos dalimi, įgyja techninių ir kovos menų įgūdžių. Tiek fizinę, tiek psichinę savo sveikatą ji paverčia prioritetu.

Scenarijui įsibėgėjus, iš jo išsivaduoti sudėtinga dėl niūrių, apkūniai keturių vaikų motinai pasiekiamų alternatyvų. Tačiau iš tiesų trokštančios pasikeisti moterys gali susigrąžinti savo gyvenimo kontrolę. Jos gali kovoti siekdamos susikurti gyvenimą, kuris atitiktų *jų norus*, ir bendradarbiauti bei sulaukti kitų moterų paramos. Jos gali dirbti ir bendradarbiauti augindamos bei paeiliui prižiūrėdamos vaikus. Galiausiai vi-

[87] Mano nuomone, šie žaidimai paremti išankstine, seksistine nuostata. Apgailestauju, kad mano ir Erico Berne'o diskusiją šiuo klausimu nutraukė jo mirtis.

sos kartu gali sukurti darbo grupę ir siekti patobulintų dienos centrų bei teisių gauti pašalpas.

Plastikinė moteris

Gyvenimo planas: siekdama prisilietimų ji „įsivynioja" į dirbtinumą: blizgančius papuošalus, aukštakulnius batelius, patrauklius drabužius, intriguojančius kvepalus ir ryškų makiažą. Ji stengiasi nusipirkti grožį ir gerą savijautą, tačiau visuomet nesėkmingai. Ji nuolat jaučiasi esanti laipteliu žemiau už žiniasklaidos idealą atitinkančias moteris, kurios garbinamos moterų žurnaluose ir filmuose. Ji gauna šiek tiek prisilietimų (dažniausiai iš parduotuvių darbuotojų) už tai, jog rengiasi skoningai ir sumaniai apsiperka. Šiai veiklai ji skiria visą savo laisvalaikį. Atlikdama vartotojos vaidmenį jaučiasi saugi ir mano, jog yra stipri priimdama vartotojiškus sprendimus ir galėdama nusipirkti tai, ko trokšta. Tačiau ji nesijaučia tokia stipri už specializuotų parduotuvių sienų, todėl Gelbėjimo žaidime yra įpratusi prisiimti Aukos vaidmenį. Jos laiko struktūrą sudaro apsipirkimas, makiažas, skirtingų rūbų matavimasis namuose bei žurnalų apie filmus ir madą skaitymas. Scenarijaus pagrįstumą jai nuolat įrodo ją ignoruojantys žmonės, kai ji nedėvi prašmatnių rūbų ir nevaidina „lėlės Barbės". Iš gyvenimo ji negali gauti to, ko iš tiesų trokšta (nori to, ko neįmanoma nupirkti), todėl gali mėginti atgauti prarastas pozicijas vogdama iš parduotuvių ar, supykusi ant savo vyro, išleisti krūvas pinigų arba už jo pinigus pirkti psichoanalitiko prisilietimus.

Kai išorinio grožio nebeįmanoma nusipirkti ir užsitepti ant veido, ją prislegia depresija: ji negauna prisilietimų, kuriuos iš tiesų vertina, iš kitų ir neskiria jų sau pati. Tuštumą ji gali mėgin-

ti užpildyti alkoholiu, raminamaisiais ar kitomis cheminėmis medžiagomis. Vyresniame amžiuje savo gyvenimą ji pripildo smulkmenų, o namus – įvairiausių niekučių.

Priešingas scenarijus: ką tik pabaigusi dietos programą, nusipirkusi naujų rūbų, gražiai apsirengusi ir puikiai jausdamasi dėl to, kad aplinkiniai žavisi ja pritemdytoje vakarėlio ar baro šviesoje, ji gali suvokti, kad šis scenarijus teikia laimės. Ji taip pat gali puikiai jaustis namuose ar darbe, vis dar apsvaigusi nuo per pietus išgerto kokteilio, tačiau svaigulys trunka neilgai, ir ji vėl pradeda jaustis tuščia ir nepatenkinta.

Draudimai ir atribucijos:

Nepasenk

Nebūk savimi

Būk žavi

Sprendimas: vidurinėje mokykloje ji nusprendžia susirasti darbą pusei dienos, kurį galėtų dirbti po pamokų ir kuris leistų užsidirbti pinigų bei nusipirkti naujų drabužių, o ne toliau dirbti mokyklos laikraštyje ir domėtis žurnalistika.

Mitinė herojė: ji žavisi Doris Day ir panašiomis didžiojo ekrano žvaigždėmis, ją pralinksmina aktorės Phyllis Diller, Joan Rivers ir Carol Channing.

Somatinis komponentas: jos kūnas lieknas, bet silpnas. Ji suluošina savo pėdas dėvėdama nepatogius batus ir išdžiovina odą nuolat degindamasi.

Žaidimai:

„Nupirk man ką nors"

„Alkoholikė" (alkoholį gali pakeisti vaistai)

Terapeuto vaidmuo scenarijuje: jis išrašo vaistų ir paskiria platų terapijos kursą. Jo diagnozė užkerta kelią grupinės terapijos

galimybei (kadangi ji *tokia* neurotiška), todėl jis susitinka su ja individualiai tris ar keturis kartus per savaitę.

Scenarijaus antitezė: ji nusprendžia pamėgti save natūralią. Padaro išvadą, kad vartotojiška jos stiprybė yra ne kas kita, kaip iliuzija, todėl nusprendžia susigrąžinti savo gyvenimo kontrolę prisiimdama atsakomybę už jo kūrimą. Ji liaujasi gerti vaistus, temdančius tai, kas jos gyvenime netenkina, ir prisijungia prie problemų sprendimo grupės, norėdama išmokti iš tiesų ką nors pakeisti. Ji pradeda vystyti kitus savo asmenybės aspektus, ne vien tik išvaizdą, kuriuos galėtų vertinti tiek ji pati, tiek aplinkiniai. Jai pradeda patikti sportas, ir ji įstoja į žygių pėsčiomis klubą norėdama susipažinti su naujais žmonėmis. Ji pasižada sau rūpintis tuo, kaip ji jaučiasi viduje, ne tuo, kaip atrodo.

Moteris už vyro nugaros

Gyvenimo planas: visus savo sugebėjimus ir energiją ji skiria savo vyrui, kuris nėra talentingesnis už ją, tačiau, anot seksistinių pažiūrų visuomenės, turėtų būti tas, kuris sulaukia sėkmės, paremti. Paprastai ji neturi vaikų, dailiai atrodo kokteilių vakarėliuose, yra puiki organizatorė ir projektų vadovė. Ji tarsi moteriškosios lyties Sirano de Beržerakas – tamsi persona, negalinti sužibėti dėl įgimto defekto (jos lyties), kuris paverčia ją socialiai nepriimtina vadovauti. Stengdamasi palaikyti savo vyrą, ji skiria jam daugybę prisilietimų bei leidžia priimti jai teisėtai priklausančius prisilietimus iš aplinkinių. Pavyzdžiui, ji parašo knygą už savo vyrą, o jis prisiima visus nuopelnus. Ji turi tenkintis vyrui skiriamais plojimais, stovėdama šalia jo. Kur kas lengviau jai yra savo sėkmės vairą nukreipti į vyrą, nei mėginti

išlikti konkurencija pagrįstoje karjeristės realybėje ar būti vadinama „kastruojančia kale".

Jei vyras sulaukia sėkmės, ji praleidžia daugybę laiko skaitydama jo gerbėjų laiškus, žiūrėdama televizijos laidas, kuriose jis dalyvauja, stebėdama jo konkurentus, tobulindama namų interjerą bei planuodama prabangias vakarienes, kurių metu meilikavimu stengiasi įtikinti jo viršininką paaukštinti vyrą. Kaskart, kai leidėjai atmeta rankraštį su jos pavarde ar kai ji supranta, kad nesugeba gauti geresnio nei sekretorės darbo, ji įsitikina, kad negali išsilaisvinti iš savo scenarijaus. Pasijutusi nepatenkinta tokia nelygybe, ji gali mėginti atsikratyti sekretorės vaidmens, siekdama pabrėžti savo indėlį į vyro darbą, arba svarstyti galimybę užmegzti aistringą romaną su vienu iš jo konkurentų.

Galiausiai, kai viršūnė jau visai čia pat ir vyras tampa ne toks priklausomas nuo žmonos, jis gali įsigeisti skyrybų, kad galėtų susirasti jaunesnę moterį, už kurią stovėtų laipteliu aukščiau ar kuri būtų energingesnė sekso partnerė.

Priešingas scenarijus: pagal šį scenarijų gyvenančios moterys yra bene mažiausiai išnaudojamos, nes jos sulaukia pripažinimo kaip „moterys už vyrų nugarų". Jos jaučiasi gana gerai tol, kol vyrai nuoširdžiai vertina jų atliekamą vaidmenį, bet jiems pradėjus laikyti tai savaime suprantamu dalyku, jos pajunta pavydą ir apmaudą ir tuo pat metu mano, kad tai jausti nepriimtina.

Draudimai ir atribucijos:

Būk paslaugi

Neprisiimk nuopelnų

Palaikyk savo vyrą

Sprendimas: tam tikru momentu ji priima sprendimą mesti mokslus, susirasti darbą ir padėti vyrui pabaigti studijas. Ji nusprendžia, kad norėdama būti gera žmona ji turi paremti, o ne pralenkti.

Mitinė herojė: ją žavi Eleanoros Roosevelt gyvenimas ir itin domina Pat Nixon, Rose Mary Woods ir Jackie Kennedy biografijos.

Somatinis komponentas: ji truputį kūprinasi, savo laikysena stengiasi atrodyti nepastebima ir negrėsminga.

Žaidimai:

„Oho, koks jūs nuostabus, profesoriau"

„Esu laiminga galėdama padėti"

„Jei ne dėl tavęs"

Terapeuto vaidmuo scenarijuje: jis primena jai moters galimybių ribas ir pareigą paremti savo vyrą. Jai paminėjus skyrybas, jis paaiškina, kad į vyrą nukreiptas pyktis ir kerštingumas skyrybų procese būtų žlugdantis.

Scenarijaus antitezė: norėdama išsilaisvinti, ji turi prisiimti nuopelnus už savo talentą ir pradėti jį naudoti savo siekiams. Labai svarbu, kad ji liautųsi slapstytis nuo vyro prisiimamos atsakomybės ir pati stotų į priekines linijas. Pirmiausia ji turi atsikratyti vidinių žinučių, kuriose kartojama, kad būti stipriai ir valdingai yra nepriimtina, ir atsisakyti taikstytis su bijančiųjų jos ambicijų žeminimu. Ji gali pradėti dirbti sau savo pačios sąlygomis ir patarti vyrui pasisamdyti sekretorę bei namų tvarkytoją. Ji turi nuspręsti, ar trokšta tiesioginės sėkmės, ir būti pasirengusi sumokėti atitinkamą kainą.

Gyvenimo planas: savo gyvenimą ji praleidžia vaidindama Auką ir ieškodama Gelbėtojo. Kadangi ji buvo mergaitė (o mergaitės turėtų būti bejėgės), už ją visus darbus atlikdavo tėvai, taip galiausiai pavertę ją visiškai nuo jų priklausoma ir paklūstančia jų kontrolei. Ji mėgino priešintis, tačiau galiausiai pasidavė ir nusprendė, jog jie teisūs, – ji iš tiesų yra bejėgė. Ji išteka už įžymaus vyro, dažnai psichiatro, kuris atlieka savo mažąją dukrelę gelbstinčio tėvo vaidmenį. Ji nesulaukia prisilietimų už gerą savijautą ar kai demonstruoja stiprybę. Kadangi prisilietimų gauna tik tuomet, kai jaučiasi prislėgta, tai verčia ją nuolat taip jaustis. Taigi jos gaunamuose prisilietimuose visuomet yra kartėlio, t. y. jie nėra puoselėjantys.

Ji patiria šiek tiek artumos savo vaiko ego bendraudama su aplinkinių tėvo ego, tačiau labai retai bendrauja su žmonėmis kaip jiems lygi. Jai leidžiama elgtis vaikiškai, todėl spontaniškas jos elgesys yra vaikiškas, paremtas bejėgiškumu; kvailai elgdamasi ji yra itin išradinga. Supratusi, kad tai, ko nori, gali gauti lengviau, jei papasakos žmonėms apie savo bėdas, nepaleidžia tokio savo įvaizdžio. Nuolat skundžiasi žmonėms apie tai, kaip jai nesiseka, ir stengiasi priversti juos ką nors dėl to daryti. Ji nesiliauja įrodinėti, jog yra Auka, sukurdama tokias situacijas, kuriose manipuliuoja žmonėmis ir priverčia juos daryti tai, ko jie nenori, todėl vėliau jausdami apmaudą šie pradeda ją persekioti. Jos vyras pelno prisilietimų už gero tėvo vaidmenį, seksualinių prisilietimų iš jos kaip įvertinimo ženklą ir galiausiai prisilietimų už didžiulę kantrybę, kai ji visiškai palūžta. Ji kovoja elgdamasi visiškai nesuprantamai, keldama viešas scenas, kurių metu

pastato savo vyrą į keblią situaciją ir dažnai priverčia visuomenę suabejoti jo, kaip vyro ir terapeuto, kompetencija.

Galiausiai ji nebesugeba adekvačiai reaguoti, todėl yra pririšama prie slogių, priklausomybe paremtų santykių arba paguldoma į psichinės sveikatos įstaigą.

Priešingas scenarijus: scenarijus atrodo teikiantis laimės netrukus po jos santuokos su riteriu ant balto žirgo, kuris ją nuolat gelbsti ir palaiko, taigi gali atrodyti, kad ji puikiai susitvarkė savo gyvenimą.

Draudimai ir atribucijos:

Nesuauk

Daryk tai, ką liepia tėvai

Nemąstyk

Sprendimas: vaikystėje, po to, kai ji spaudimu priverčiama nebesivadovauti savo nuomone ir jausmais, nusprendžia, kad tėvai viską išmano geriausiai, t. y. geriau už ją.

Mitinė herojė: vaikystėje ji labai mėgo skaityti pasakas apie Pelenę ir mažąją našlaitę Enę.

Somatinis komponentas: jos kūnas paprastai silpnas, ji nejaučia pusiausvyros, o akys dažniausiai plačiai atmerktos. Taip pat labai dažnai atrodo liūdna ar nustebusi.

Žaidimai:

„Argi tai ne siaubinga?"

„Kvailys"

„Padaryk ką nors dėl manęs"

Terapeuto vaidmuo scenarijuje: jis atlieka Gelbėtojo vaidmenį, o po trumpo pažangos periodo jai sugrįžus į pradinę būklę, jis tampa Persekiotoju ir apšaukia ją nemotyvuota ar šizofrenike.

Scenarijaus antitezė: ji atsisako lengviausio kelio, kuris pagrįstas atliekamu Aukos vaidmeniu ar žaidimu „Padaryk ką nors dėl manęs". Ji priima sprendimą, kad daugelyje gyvenimo sričių jai reikia suaugti, tinkamai išvystyti savo suaugusiojo ego ir pasirūpinti savimi pačiai. Ji sulaukia prisilietimų už savo rodomą stiprybę ir atsisako tų, kurie teikiami už buvimą Auka. Ji liaujasi mėgautis vienu laipteliu žemiau esančia pozicija ir liguistu savo įvaizdžiu. Pradeda aiškiai suvokti, kad kitų gelbėjimas yra slopinantis ir globėjiškas, taigi pasižada sau visuomet atlikti 50 proc. darbo ir įtikina save, kad Gelbėjimo žaidimas yra ne ką naudingesnis už heroiną. Žinodama, jog turi galios ir yra stipri, ji jaučiasi puikiai. Norėdama panaudoti savo kūne slypinčią įbaugintą energiją, ji pradeda sportuoti ir išmoksta karatė judesių, kad gatvėje galėtų jaustis saugi ir stipri. Ji paprašo žmonių vadinti ją antruoju vardu Joana, o ne pirmuoju Siuzė

Bauginanti gražuolė

Gyvenimo planas: ji pasižymi standartiniais „žiniasklaidos gražuolės" atributais, bet nėra patenkinta savimi kaip žmogumi, ir netiki, kad yra graži. Priešingai, ji mano, kad po išoriniu blizgesiu slypi pasibjaurėtina tuštybė. Žiūrėdama į save veidrodyje ji mato ne savo grožį, o dėmes ir trūkumus. Tai vadinama Gražios moters sindromu, kuris, nors ir paradoksalu, dažnesnis tarp moterų, kurios nepastebi savo grožio, nes susitelkia ties atskiromis išvaizdos detalėmis, kurios, atskirtos nuo visumos, gali neatrodyti patrauklios. Ji mano, jog apgaudinėja visus, laikančius ją gražia, ir yra įsitikinusi, kad jie kvailiai, jei tiki šia apgaule. Už savo grožį gauna gausybę prisilietimų, tačiau visus juos nuverti-

na. Ji trokšta būti mėgstama už savo asmenybę, tačiau atrodo, jog žmonės nelinkę žvelgti giliau nei jos išorinis grožis. Kiekvienas su ja esantis vyras gauna prisilietimų už tokią žavią puošmeną savo parankėje. Ji nepaliaudama ieško žaviojo princo, kuris užbaigtų visas jos bėdas ir savo tyra meile paverstų ją iš tiesų gražia ir vertinama. Ji piktinasi, kad žmonės jos nevertina pirmiausia kaip asmenybės, todėl mėgina su tuo kovoti labai daug rūkydama arba artimų draugų rate atrodydama netvarkingai ir nepatraukliai. Ji priverčia vyrus duoti jai viską, tačiau neatsako tuo pačiu. Pirmiausia ji laiko save Auka. Labai dažnai kitos moterys mano, jog ji talentinga konkurentė dėl vyrų dėmesio, ir pavydi jos grožio. Dėl savo išvaizdos ji visuomet lengvai gauna tai, ko nori. Toks ypatingas elgesys leidžia manyti, jog jai nebūtina išmokti bendradarbiauti su žmonėmis, norint kartais pabūti primadona.

Kadangi santykiuose su žaviuoju princu ji nesinaudoja savo suaugusiojo ego, galiausiai jis ją emociškai „apiplėšia". Vėliau, kai ji praranda savo žiniasklaidos idealą atitinkantį grožį, su aplinkiniais ir toliau elgiasi priešiškai, kaip yra įpratusi, tačiau dabar žmonės tiesiog galvoja, kad ji yra „kalė" be jokios priežasties. Dažniausiai ji lieka viena, nemylinti nei kitų, nei savęs.

Priešingas scenarijus: gyvenimas atrodo labai laimingas, kai ji iki ausų įsimyli savo žavųjį princą. Viskas yra puiku apie pusmetį, o tuomet santykiai pradeda prarasti žavesį, nes jis susidomi kita gražia moterimi.

Draudimai ir atribucijos:

Tavo grožis apgaulingas

Nesuartėk su žmonėmis

Nebūk savimi

Sprendimas: atrodo, jog žmonės ją laiko tik gražiu veideliu, o ne asmenybe, todėl ji nusprendžia paversti save sekso objektu ir taip gauti bent dalelę to, ko nori, nes negali priversti žmonių laikyti jos lygiaverčiu visuomenės nariu ir rodyti atitinkamą pagarbą.

Mitinė herojė: ji jaučia liguistą susižavėjimą Marilyn Monroe legenda ir gėrisi filmų bei televizijos žvaigždėmis.

Somatinis komponentas: jos kūnas labai gražus, tačiau ji beveik visiškai nuo jo atitrūkusi. Raumenys visuomet tvirtai įtempti, nes ji patiria nuolatinį stresą; kartais jai gali būti sunku patirti orgazmą. Kai ji šypsosi, juda tik lūpos, kitaip aplink akis susidarys raukšlės.

Žaidimai:

„Prievartautoja“

„Jei ne dėl tavęs“

„Trūkumai“ (joje)

Terapeuto vaidmuo scenarijuje: ji seksualiai jį sujaudina, todėl jis pasisiūlo, o ji tuomet gali nuvertinti viską, ką jis sako.

Scenarijaus antitezė: ji pradeda reikalauti prisilietimų už žmonėms patinkančias savo asmenybės savybes, o ne grožį, ir nepriima už išvaizdą skiriamų prisilietimų. Ji pradeda mėgti save tokią, kokia yra, liaujasi žaisti Trūkumų žaidimą su savimi ir pasijunta patenkinta tikruoju savo vidiniu bei išoriniu grožiu. Ji pradeda daryti jai daug reiškiančius dalykus ir lanko moterų terapijos grupę, norėdama išmokti bendradarbiauti, kad gautų tai, ko nori.

Ji nusprendžia pasinaudoti savo suaugusiojo ego, kuris padėtų sukurti bendradarbiavimu paremtus santykius su jos asmenybę vertinančiu vyru. Kurdama gyvenimą pagal save, pradeda mėgautis savo galia ir vertinti tai, ką savyje tobulina.

Slaugytoja

Gyvenimo planas: ji yra profesionali Gelbėtoja, dirbanti ją išnaudojančioje ir fizines galimybes išbandančioje institucijoje. Iš pradžių motyvacija padėti kitiems kyla dėl jos rūpestingumo, tačiau šis greitai jai tampa slogus. Ji buvo mokoma meistriškai nujausti kitų žmonių poreikius ir juos patenkinti. Tuo pat metu ji trokšta, kad ir jos poreikiai būtų panašiai patenkinami, t. y. ji tikisi, kad žmonės perskaitys jos mintis taip, kaip ji skaito jų, ir pasirūpins ja taip, kaip ji rūpinasi jais. Tačiau taip niekuomet neatsitinka. Ji neprašo to, ko nori, todėl nieko negauna. Dažniausiai sulaukia dėžutės „šokoladinių prisilietimų" iš dėkingų pacientų ar jų šeimų. Nepailstamas gelbėjimas galiausiai priverčia ją jaustis pikta ir įskaudinta. Ji negauna to, ko trokšta, todėl Gelbėtojos vaidmenį pakeičia į Persekiotojos; jis paprastai maskuojamas vadinamuoju profesiniu objektyvumu" jo funkcija dažnai yra priešinga gelbėjimui (žr. XI skyrių): „Nesuteikiu nieko, ko nėra prašoma!"

Ji nuolat skundžiasi, kokie siaubingi yra gydytojai ir jos vadovas, tačiau neturi nei laiko, nei energijos su jais ginčytis arba nenori to daryti, nes bijo galimų kaltinimų. Ji taip pat gali manyti, jog privalo nusileisti ir prisitaikyti dėl praktinių priežasčių: ji yra pagrindinis ekonominis šeimos ramstis, nes gelbsti savo vyrą (alkoholiką) arba yra vieniša motina. Nenusisekus asmeniniams santykiams ji jaučia, kad turėjo labiau stengtis (gelbėti).

Ironiška, tačiau vyresniame amžiuje ji turi praleisti daug laiko gydymo įstaigose dėl to, kad buvo priversta padėti kitiems žmonėms savo sveikatos sąskaita. Ji gali susižeisti nugarą steng-

Sprendimas: atrodo, jog žmonės ją laiko tik gražiu veideliu, o ne asmenybe, todėl ji nusprendžia paversti save sekso objektu ir taip gauti bent dalelę to, ko nori, nes negali priversti žmonių laikyti jos lygiaverčiu visuomenės nariu ir rodyti atitinkamą pagarbą.

Mitinė herojė: ji jaučia liguistą susižavėjimą Marilyn Monroe legenda ir gėrisi filmų bei televizijos žvaigždėmis.

Somatinis komponentas: jos kūnas labai gražus, tačiau ji beveik visiškai nuo jo atitrūkusi. Raumenys visuomet tvirtai įtempti, nes ji patiria nuolatinį stresą; kartais jai gali būti sunku patirti orgazmą. Kai ji šypsosi, juda tik lūpos, kitaip aplink akis susidarys raukšlės.

Žaidimai:

„Prievartautoja"

„Jei ne dėl tavęs"

„Trūkumai" (joje)

Terapeuto vaidmuo scenarijuje: ji seksualiai jį sujaudina, todėl jis pasisiūlo, o ji tuomet gali nuvertinti viską, ką jis sako.

Scenarijaus antitezė: ji pradeda reikalauti prisilietimų už žmonėms patinkančias savo asmenybės savybes, o ne grožį, ir nepriima už išvaizdą skiriamų prisilietimų. Ji pradeda mėgti save tokią, kokia yra, liaujasi žaisti Trūkumų žaidimą su savimi ir pasijunta patenkinta tikruoju savo vidiniu bei išoriniu grožiu. Ji pradeda daryti jai daug reiškiančius dalykus ir lanko moterų terapijos grupę, norėdama išmokti bendradarbiauti, kad gautų tai, ko nori.

Ji nusprendžia pasinaudoti savo suaugusiojo ego, kuris padėtų sukurti bendradarbiavimu paremtus santykius su jos asmenybę vertinančiu vyru. Kurdama gyvenimą pagal save, pradeda mėgautis savo galia ir vertinti tai, ką savyje tobulina.

Slaugytoja

Gyvenimo planas: ji yra profesionali Gelbėtoja, dirbanti ją išnaudojančioje ir fizines galimybes išbandančioje institucijoje. Iš pradžių motyvacija padėti kitiems kyla dėl jos rūpestingumo, tačiau šis greitai jai tampa slogus. Ji buvo mokoma meistriškai nujausti kitų žmonių poreikius ir juos patenkinti. Tuo pat metu ji trokšta, kad ir jos poreikiai būtų panašiai patenkinami, t. y. ji tikisi, kad žmonės perskaitys jos mintis taip, kaip ji skaito jų, ir pasirūpins ja taip, kaip ji rūpinasi jais. Tačiau taip niekuomet neatsitinka. Ji neprašo to, ko nori, todėl nieko negauna. Dažniausiai sulaukia dėžutės „šokoladinių prisilietimų" iš dėkingų pacientų ar jų šeimų. Nepailstamas gelbėjimas galiausiai priverčia ją jaustis pikta ir įskaudinta. Ji negauna to, ko trokšta, todėl Gelbėtojos vaidmenį pakeičia į Persekiotojos; jis paprastai maskuojamas vadinamuoju profesiniu objektyvumu" jo funkcija dažnai yra priešinga gelbėjimui (žr. XI skyrių): „Nesuteikiu nieko, ko nėra prašoma!"

Ji nuolat skundžiasi, kokie siaubingi yra gydytojai ir jos vadovas, tačiau neturi nei laiko, nei energijos su jais ginčytis arba nenori to daryti, nes bijo galimų kaltinimų. Ji taip pat gali manyti, jog privalo nusileisti ir prisitaikyti dėl praktinių priežasčių: ji yra pagrindinis ekonominis šeimos ramstis, nes gelbsti savo vyrą (alkoholiką) arba yra vieniša motina. Nenusisekus asmeniniams santykiams ji jaučia, kad turėjo labiau stengtis (gelbėti).

Ironiška, tačiau vyresniame amžiuje ji turi praleisti daug laiko gydymo įstaigose dėl to, kad buvo priversta padėti kitiems žmonėms savo sveikatos sąskaita. Ji gali susižeisti nugarą steng-

damasi sulaikyti krintantį pacientą bei suvartoti per daug darbo dieną ištverti padedančių stimuliuojamųjų, o vakare – raminamųjų vaistų bei alkoholio.

Priešingas scenarijus: baigusi slaugos studijas ir gavusi pirmąjį savo darbą ji gali manyti, kad pasirinko puikią karjerą ir viskas vyksta taip, kaip norėjo. Entuziazmas darbui pamažu nyksta, ir ji pajunta skausmą, kai išdalija gausybę meilės, o atgal gauna vos truputį. Dirbdama su vėžiu sergančiais pacientais ji pamažu pasineria į depresiją ir turi gerti migdomuosius, kurie išvaduotų nuo košmarų. Jei ji baltaodė ir (ar) priklauso vidurinei socialinei klasei, gali susitikinėti su jaunu, patraukliu gydytoju, kuris, pasirodo, yra vedęs arba veda ją ir baigęs savo studijas paprašo skyrybų.

Draudimai ir atribucijos:

Pirmiausia pasirūpink kitais

Neprašyk to, ko nori

Būk darbšti

Sprendimas: jaunystėje ji nusprendžia, kad būti gera reiškia pirmiausia atsižvelgti į kitų poreikius, o patenkinti savo poreikius pirmiau yra savanaudiška, todėl nepriimtina.

Mitinė herojė: ji trokšta būti labai kantri ir visuomet išklausanti – tokia kaip Jane Addams ar Florence Nightingale.

Somatinis komponentas: jai skauda kojas, nes per ilgai stovi, venos paprastai išsiplėtusios; nugara taip pat sužeista nuo nuolatinio pacientų kilnojimo.

Žaidimai:

„Kodėl tau ne... – Taip, bet"

„Argi tai ne siaubinga?"

„Jei ne dėl tavęs"

Terapeuto vaidmuo scenarijuje: jis pataria jai toliau dirbti, rūpintis kitais ir palaikyti patriarchalinį gydytojų vaidmenį. Tam paskiria vaistų: stimuliuojamųjų dieną bei raminamųjų vakare. Jis net gali susigundyti išpasakoti jai savo sunkumus, mat ji tokia supratinga ir puiki klausytoja.

Scenarijaus antitezė: svarbiausia išmokti prašyti to, ko nori, ir pirmiausia paisyti savo poreikių. Taip pat labai svarbu, jog ji apsispręstų ir liautųsi gelbėti bei išmoktų užmegzti santykius be gelbėjimo. Derėtų mesti darbą ligoninėje ir pradėti dirbti pusę dienos arba individualiai, mat taip turėtų laiko sau. Ji turi išmokti pasirūpinti savimi ir gerbti savo poreikius bei kūną. Vėliau jai būtų naudinga prisijungti prie kitų medicinos seserų ir reikalauti darbo sąlygų reformų bei kalbėtis su pacientais apie jų teises ir pareigas.

Nutukusi moteris

Gyvenimo planas: visą gyvenimą ji praleidžia kivirčydamasi ir reaguodama į svarstyklių rodmenis bei laikydamasi nesibaigiančių dietų, mat kai ko atsisakydama tikisi gerai jaustis. Veikiausiai vaikystėje ji nebuvo mokoma sveikos mitybos įpročių, buvo skatinama vartoti daug angliavandenių, už gerą elgesį apdovanojama maistu. Taip pat greičiausiai buvo skatinama suvalgyti visą lėkštėje esantį maistą, mat būtų gėda jį išmesti („Pagalvok apie badaujančius žmones Kinijoje“ (ne apie savo prikimštą skrandį)).

Jai sunku išreikšti pyktį ir pasakyti „ne“, todėl ji tiesiogine prasme viską nuryja. Antsvoris padeda jai jaustis tvirtai ir stipriai, o kadangi ji nemoka pasakyti „ne“, apkūnumas atbaido vyrus, kuriuos ji norėtų atstumti. Dar vienas antsvorio priva-

lumas tas, kad jis yra tarsi „medinė koja“ – paranki priežastis išsisukti nuo įvairių darbų ar norų įgyvendinimo. Ji ilgisi prisilietimų, susijusių su jos išvaizda, tačiau niekada jų nesulaukia. Didelė dalis jos spontaniškumo apsiriboja tuo, ką ir kada ji valgo. Ji jaučiasi taip, tarsi kūnas būtų pavertęs ją Auka, jai trūksta savikontrolės bei kitų žmonių nuomonės apie jos svorį.

Ji nepajėgia ištrūkti iš užburto maištingo persivalgymo ir žiaurių, save baudžiančių dietų rato. Ji yra įsitikinusi, kad nėra sveika dėl savo svorio. Pasikartojančios dietų laikymosi nesėkmės nuolat primena, kad ji nesugeba savęs kontroliuoti (t. y. yra bejėgė savo priklausomybės auka).

Visą gyvenimą ji jaudinasi dėl savo svorio, o jos širdis plyšta iš skausmo, nes negauna trokštamos meilės, todėl galiausiai suserga širdies ligomis, kurias gydytojai prognozavo bet kuriuo atveju.

Priešingas scenarijus: atrodytų, jog gyvenimas krypsta į gerąją pusę, kai ji laikosi dietos, meta svorį ir dėvi dvylikto dydžio suknelę, tačiau iš tiesų taip nėra, nes ji jaučia nuolatinį alkį, jos gyvenimas sukasi aplink svarstyklių rodmenis ir ji vis dar nesugeba pykti ar pasakyti „ne“. Pabaigusi dietos programą ir susidūrusi su vienais ar kitais sunkumais, ji persivalgo ir susigrąžina prarastą svorį.

Draudimai ir atribucijos:

Nesakyk „ne“

Nepyk

Nemylėk savęs

Sprendimas: būdama penkiolikos ji nusprendžia, kad turi problemų dėl savo svorio ir nesugeba savęs kontroliuoti.

Mitinė herojė: jai patinka Rubenso paveikslai, domisi Elizabeth Taylor nuotykiais bei *jos* svorio problemomis.

Somatinis komponentas: riebalai atstoja jos kūno šarvus. Ji nelinkusi būti fiziškai aktyvi ir kartais patiria nedidelių traumų, pavyzdžiui, išsinarina kulkšnį.

Žaidimai:

„Maistoholikė"

„Medinė koja"

„Argi tai ne siaubinga?"

Terapeuto vaidmuo scenarijuje: jis pataria jai išmokti geriau prisitaikyti, tai yra susidoroti su savo problema, ir paskiria lieknėjimo tablečių bei nuobodžių dietų. Jį fiziškai atstumia jos kūnas, ir savo elgesiu jis tai subtiliai parodo.

Scenarijaus antitezė: norėdama išsilaisvinti ji turi suvokti, kad jos kūnas geras toks, koks yra, ir išmokti jį mylėti bei juo rūpintis (žr. Mayerio Aldebarono straipsnį „Storulių išsilaisvinimas"[88]). Ji gali pykti dėl spaudimo, kurį apkūnūs žmonės yra priversti patirti. Pamilusi savo kūną gali jį suprasti, įsiklausyti ir liautis jį skriausti. Taip pat gali išmokti sveikesnių mitybos įpročių ir pradėti valgyti tai, kas skanu ir leidžia gerai jaustis.

Ji taip pat privalo išmokti pasakyti „ne" ir atvirai parodyti pyktį ją spaudžiantiems žmonėms, ypač jei jie tai daro dėl jos svorio, o ne nuryti viską, su kuo susiduria. Galbūt ji niekada neatitiks žiniasklaidos lieknos moters idealo, tačiau labai tikėtina, kad neteks šiek tiek svorio ir pradės jaustis gerai išorėje ir viduje, nebus nuolat alkana ir kalta.

Atkurti ryšį su savo kūnu ir jo siunčiama informacija apie tai, ko reikia ir ko nereikia jo priežiūrai bei ko ji nori ir ko nenori iš aplinkinių, jai gali padėti centravimo procesas.

[88] Aldebaron, Mayer. *Fat Liberation*. Issues in Radical Therapy I, 3 (1973): 3–6.

Labai svarbu, kad ji atsikratytų neapykantos sau ir liautųsi slėpti pyktį. Taip pat ji neturėtų dalyti daugiau prisilietimų, nei sulaukia pati, mat prisilietimų trūkumas yra viena iš priežasčių, verčiančių ieškoti paguodos maiste. Ji privalo išmokti puoselėti save ir atsipalaiduoti be „maisto anestezės".

Mokytoja

Gyvenimo planas: ji nusprendžia imtis mokytojos darbo, nes mano, kad tai vienintelis būdas, kuriuo gali perteikti koledže įgytas su mėgstamiausiu dalyku susijusias žinias, ir dėl finansinių sumetimų, bet ne todėl, kad tai yra jos svajonių profesija. Greitai ją suvilioja nuolatinio darbo teikiamas saugumas, todėl bet kokia kaina siekia jį išlaikyti.

Visuomenėje ji atlieka dvejopą funkciją. Elgiasi tarsi rafinuota auklė, taip pat padeda skiepyti vaikams visuomenines vertybes ir ruošti juos darbo rinkai. Ji moko juos varžytis, klausyti nurodymų ir prisitaikyti. Ji yra priversta prižiūrėti, kad vaikai laikytųsi taisyklių, kurių pati iš esmės nemėgsta.

Pagrindinė jos problema ta, kad darbo dienas praleidžia tarp vaikų, todėl neturi daug laiko ar galimybių bendrauti su savo amžiaus žmonėmis. Ištekėjusi ji paprastai izoliuoja save vienišuose monogamiškuose santykiuose. Priešingu atveju jai sunkiai sekasi susipažinti su žmonėmis ir patenkinti savo poreikius. Jos tėvo ego sulaukia mokinių vaiko ego prisilietimų, tačiau to nepakanka. Ji taip pat linkusi duoti daugiau meilės, nei sulaukia pati.

Kaupiantis apmaudui dėl prisilietimų trūkumo, ji liaujasi mėgautis vaikų mokymu ir pradeda jų nemėgti bei prisiima Persekiotojos vaidmenį (tačiau turi savo numylėtinių).

Priešingas scenarijus: atrodo, jog gyvenimas klostosi puikiai rudenį prasidėjus mokslo metams, nes visi džiaugiasi ją matydami, arba pavasarį, kai ji ruošiasi kelionei po Europą ir nekantrauja susipažinti su naujais žmonėmis. Tačiau tikrieji jos jausmai atsiskleidžia ilgos žiemos metu, kai ji trokšta būti laisva ir priverčia save jaustis prastai kartodama įvairius bjaurius dalykus („Ką gi, sena patarlė apie tuos (vyrus), kurie gali, ir tas (moteris), kurios negali mokyti, puikiai tinka man!").

Draudimai ir atribucijos:

Būk nepriklausoma

Nebūk savimi

Laikykis taisyklių

Sprendimai: lankydama pradinę mokyklą ji nusprendžia, kad vienintelis būdas daryti tai, ką ji nori, t. y. dirbti ir būti nepriklausoma, yra imtis moteriško darbo, pavyzdžiui, mokyti.

Mitinė herojė: ji dievino savo ketvirtos klasės mokytoją Čepmen bei savo tetą Etelę, kuria žavėjosi dėl finansinės jos nepriklausomybės. Jai taip pat patiko skaityti apie Platoną ir Sokratą.

Somatinis komponentas: ją dažnai kamuoja galvos skausmai, akys patiria nuolatinę įtampą; kadangi mokykloje jaučiasi nekaip, prieš menstruacijas ją apima depresija.

Žaidimai:

„Jei ne dėl tavęs"

„Kodėl tau ne... – Taip, bet"

„Jie džiaugsis, kad mane pažinojo"

Terapeuto vaidmuo scenarijuje: jis primygtinai jai pataria išmokti susidoroti su sunkumais. Kai menopauzės metu jai kyla depresija dėl prisilietimų trūkumo, jis pasako, kad pati dėl to kalta, kad turėjo kitaip elgtis su vyrais, tai yra turėjo geriau pri-

sitaikyti. Jis pataria jai į darbą įdėti daugiau savęs ir liautis savęs gailėtis – juk ji turi darbo garantijas ir atostogauja visą vasarą.

Scenarijaus antitezė: norėdama išsivaduoti iš scenarijaus ji turi liautis duoti kitiems daugiau, nei gauna pati, ir stengtis vystyti lygiaverčius, bendradarbiavimu paremtus santykius su savo mokiniais bei kolegomis. Ji turi norėti savo socialinį gyvenimą paversti tokiu pat svarbiu prioritetu, kaip finansinis saugumas ir (ar) materialinis komfortas. Geriausia būtų nuolat sutaupyti kaip galima daugiau pinigų, atsisakyti etatinių pareigų ir nedėstyti ilgiau nei dvejus metus iš eilės. Kartais ji galėtų užsiimti kitokiu darbu, kuris leistų daugiau bendrauti su suaugusiaisiais.

Jos kūrybos galia gali padėti sukurti alternatyvią mokyklą vaikams ir suaugusiesiems, kurios principai būtų paremti bendradarbiavimu, kiekvienas mokytųsi juos dominančių dalykų, ji dėstytų tai, kas patinka pačiai, ir t. t. Tai ne tik leistų dirbti reikšmingą darbą, bet ir bendradarbiauti su kolegomis ar bendraamžiais.

Ragana atsiskyrėlė

Gyvenimo planas: ji palaiko ryšį su gebėjimu paveikti žmones ir juo naudojasi, tačiau šis gebėjimas yra paslaptingas, magiškas ir kartais nekontroliuojamas, o ne racionalus ir paremtas įžvalga (kalbant struktūriniais terminais, jis kyla iš mažojo profesoriaus ir vaiko ego, tačiau nėra paremtas suaugusiojo suvokimu). Prieš vyrų suaugusiojo ir kritiškus tėvo ego ji kovoja pasitelkdama savo slaptą raganišką, intuityvią galią, tačiau nekuria strategijos pasitelkdama suaugusiojo ego. Nors jai patinka būti moterimi, tačiau ji linkusi nuolat varžytis su kitomis moterimis,

ir dažniausiai jos elgesys paremtas ne bendradarbiavimu, o individualumu. Ji laiko save kitokia nei aplinkiniai, turinčia ypatingų galių. Galiausiai ji kovoja iš laipteliu žemesnės pozicijos ir suvokia save kaip neteisybės auką. Ji yra išsigandusi, jai kyla paranojiškų minčių apie kitus, tuo tarpu kiti ją laiko nuolatos įsitempusia. Supykusi ji mėgsta smogti žmonėms, ypač vyrams, žemiau juostos taip stipriai, kaip tik pajėgia. Ji jaučiasi patogiai atlikdama Persekiotojos vaidmenį ir yra be galo drąsi, todėl visada pasirengusi gerai kovai.

Didelę dalį laiko ji praleidžia skaitydama apie magiją, mistiką ir astrologiją. Iš aplinkinių negavusi to, ko trokšta, atsimoka jiems neigiamomis bangomis ir paskalomis. Supykusi ant žmogaus ji kuria problemas tarp jo ir kitų, subtiliai skleisdama paskalas abiem pusėms viena apie kitą (žr. IV skyrių „Burtai"); taip ji kuria paranoją ir kursto problemas.

Galiausiai ji trokšta keršyti visiems, mat nesugebėjo gyvenime gauti to, ko troško. Savo galią ji panaudojo ne atitinkančiam jos norus gyvenimui kurti, o problemų kėlimo strategijoms.

Priešingas scenarijus: šis scenarijus gali atrodyti veiksmingas, kai ji dirba sekretore ir keri (kaip jai atrodo) savo viršininką, kurį iš tikrųjų niekina. Galiausiai šalia jos jis pradeda jaustis įsitempęs ir netvirtas, todėl atleidžia ją dėl pastangų sugriauti jo pasitikėjimą ir valdžią. Ji pajunta, kad jos galia atneša tik destruktyvių pasekmių; ji nepadeda pasukti gyvenimo į gerąją pusę ar sukurti situaciją darbe, kurioje ji jaustųsi lygiavertė ir stipri.

Draudimai ir atribucijos:

Nepasitikėk

Nesuartėk su žmonėmis

Tu esi ypatinga (kitokia)

Sprendimas: vaikystėje ji nusprendžia, kad nesugebės įtikinti motinos ir tėvo duoti jai to, ko nori. Tačiau taip pat sužino, kad gali subtiliai jais manipuliuoti, kad pasiektų savo, o geriausias būdas tai padaryti – priversti juos susipykti dėl jos.

Mitinė herojė: ji mėgsta skaityti apie čigones ir fėjas. Mėgstamiausias jos televizijos serialas yra *Bewitched** apie namų šeimininkę Samantą, kuri iš tiesų yra ragana.

Somatinis komponentas: ji yra liekna ir atrodo nuolat įsitempusi. Augina labai ilgus nagus ir dažnai kenčia nuo miego sutrikimų.

Žaidimai:

„Sukiršinkime juos su tavimi"

„Dabar tu mano, verksny"

„Sujudimas"

Terapeuto vaidmuo scenarijuje: dėl netradicinio jos elgesio ir idėjų jis diagnozuoja šizofreniją ir paskiria torazino. Tai ją labai supykdo, o jis galiausiai atsisako su ja dirbti, nes bijo.

Scenarijaus antitezė: pirmiausia labai svarbu, kad ji nuspręstų atsisakyti ypatingos atsiskyrėlės, vienu laipteliu aukštesnio, „Aš sveikas, tu nesveikas" vaidmens ir prisijungtų prie kitų žmonių. Ne mažiau svarbu išmokti bendradarbiauti ir vertinti kitas moteris, mat tai gali pagelbėti įgyti galios. Jų buvimas greta gali padėti vystyti suaugusiojo ego ir išmokti suderinti intuityviąją ir vaiko ego galią su aiškiomis suaugusiojo ego strategijomis.

Ji turi suvokti, kad jos poreikiai ir troškimai nedaug tesiskiria nuo daugybės kitų žmonių ir kad juos patenkinti gali būti daug paprasčiau bendradarbiaujant ir pasitikint kitais. Ji taip

* „Kerėtoja".

pat turėtų liautis vadovautis savo paranoja apie kitus žmones patikrindama šių minčių realumą. Kai ji pradės jaustis saugi tarp kitų žmonių, tuomet galės aiškiai įvardyti ir atvirai išsakyti savo troškimus.

Geležinė ledi

Gyvenimo planas: jos tėvai ją mokė atsiskirti ir nepasikliauti kitais, nes jie kaip viena šeima dalyvauja nesibaigiančiame mūšyje dėl išlikimo („Mes prieš visą pasaulį"). Ji taip pat buvo mokoma berniukiško sugebėjimo varžytis ir pasiekti sėkmės.

Ji yra suinteresuota savo išlikimu, todėl rūpinasi pragyvenimu, tačiau nesistengia savęs puoselėti ir lepinti. Savo reikalus tvarko vyriškai, tvirtai, nesivadovaudama jausmais.

Jai patinka sportas, net gali būti entuziastinga sportininkė. Daug laiko praleidžia pykdama ant laipteliu aukštesnę poziciją užimančių vyrų (jie gali bėgti greičiau ir toliau) ir ant kitų moterų, kurios gauna jai nepasiekiamų privilegijų, nes „parsidavė" seksistiniam paklusnumui. Jei ji turi draugų, tai paprastai vyriškosios lyties.

Su žmonėmis, kurie ją žemina už ryžtą ir nepriklausomybę, kovoja savo kiauliškuoju tėvo ego (sakydama, kad jie patys niekam tikę) ir patyčiomis. Persekiotojo vaidmuo jai artimiausias, nes leidžia pajusti galią, ypač prieš bijančius jos tvirtybės žmones.

Ji nuolat sau įrodo, kad negali pasitikėti žmonėmis, nes jie nuolat nuvilia. Šias situacijas sukelia pati, nes tiksliai nežino, ko nori (išskyrus atvejus, kai reikalus tvarko taip, tarsi nuo to priklausytų jos išlikimas), ir todėl, kad nuolat siunčia signalus, rodančius, jog jai nereikia kitų žmonių.

Vyrai laiko ją „kastruojančia kale" ir jos vengia, o moterys jos nemėgsta dėl globėjos vaidmens ir laipteliu aukštesnės pozicijos, todėl ji galiausiai lieka vieniša ir graužiama kartėlio.

Priešingas scenarijus: gali atrodyti, kad ji pralaužia savo intymumo barjerą, kai įsimyli vyrą, kuriuo žavėjosi. Tačiau laikui bėgant ji nepajėgia toleruoti priklausomybės nuo jo. Taip pat nusprendžia, kad įvairiausių dalykų prašymas jų santykiuose kelia per daug problemų.

Draudimai ir atribucijos:

Nepasitikėk

Kovok, kai tave puola

Pirmiausia pasirūpink savimi

Sprendimas: ankstyvame amžiuje ji pajunta, kad nieko nenorėti iš aplinkinių yra geriau ir saugiau, todėl nusprendžia galinti gyventi viena.

Mitinė herojė: ji žavisi tokiomis moterimis kaip Bette Davis, Marlene Dietrich, Katharine Hepburn ir Amelia Earhart.

Somatinis komponentas: jos kūnas tvirtas, stiprus, tarsi padengtas storais šarvais, kurie leidžia nieko nejausti. Jei atsiranda fizinių sutrikimų, tai dažniausiai būna žarnų ir skrandžio negalavimai, pavyzdžiui, storosios žarnos uždegimas.

Žaidimai:

„Dabar tu mano, verksny"

„Sujudimas"

„Teismo salė"

Terapeuto vaidmuo scenarijuje: jis mėgina įkalbėti ją prisitaikyti prie įprastų lyčių vaidmenų stereotipų, tačiau ji tik nusijuokia ir išeina.

Scenarijaus antitezė: pirmasis žingsnis norint išsivaduoti iš šio

scenarijaus – nuspręsti, kad ji nori užmegzti intymius santykius su kitais, nors tai ir gąsdina, bei suvokti, kad žmonės nėra niekam tikę, jais galima pasitikėti ir kad nieko neatsitiks, jei ji surizikuos.

Taip pat ji turi atsisakyti savo laipteliu aukštesnės pozicijos, tapti lygi su kitais ir išmokti prašyti to, ko nori, nesijausdama prastesnė. Įžvelgusi bendradarbiavimo teikiamus privalumus, ji pradeda įvairiausiais būdais save puoselėti, kad jaustųsi gana saugi bendraudama su aplinkiniais.

Bičių motinėlė

Straipsnyje „Bičių motinėlės sindromas" Stainesas ir kiti[89] bičių motinėle laiko sėkmės pasiekusią moterį, kuri paprastai pasirenka teisininkės, gydytojos ar verslininkės profesiją ir, sunkiai dirbdama bei gebėdama konkuruoti, prasiskynė sau kelią į vyrų pasaulį. Ten patekti jai vienai buvo labai sunku, todėl moterų išsilaisvinimo judėjimo atstoves ji laiko tingiomis niurzgomis. Slapčia nepritaria feminizmo idėjoms, nors moterų laisvės judėjimo labui teigia, kad yra laisva moteris. Jos pasiekta asmeninė sėkmė verčia visais įmanomais būdais išlaikyti unikalią poziciją; ji priešinasi tam, kad kitos moterys lengvai išsisuktų ir išvengtų jos išgyventų sunkių laikų ar, dar blogiau, pradėtų su ja konkuruoti. Kaip pabrėžia straipsnio autoriai, ji remia Horatio Algerio individualaus siekimo filosofiją ir nemėgina prisijungti prie kolektyvinio visuomeninio moterų išsilaisvinimo judėjimo. Ji yra įsitikinusi, kad viską pasiekė savo prakaitu, o jei kitos moterys pasiruošę sumokėti atitinkamą kainą, taip pat gali daug pasiekti.

[89] Staines, Graham; Jayaratne, Toby Epstein; Tavris, Carol. *The Queen Bee Syndrome*. Psychology Today 7,8 (1974): 55–60.

Ją dažnai remia vyriškosios lyties moterų diskriminacijos šalininkai, laikantys ją įrankiu, mainais už paramą ir žavėjimąsi, padedančiu išlaikyti kitas moteris jų vietoje. Bičių motinėlės buvo linkusios sutikti su žurnale „Psichologija šiandien" pateikto klausimyno[90] teiginiais, kad „dėl menkų laimėjimų gyvenime moterys gali kaltinti tik save", „norėdamos nugalėti diskriminaciją, moterys turėtų įrodyti savo sugebėjimus dirbdamos individualiai".

[90] Ten pat, 195 p.

XV skyrius

BANALIEJI VYRŲ GYVENIMO SCENARIJAI

Kaip ir moterys, vyrai gali susikurti tam tikrus stereotipinius scenarijus, pagal kuriuos pasirenka gyventi.

Paprastai šie siauri gyvenimo stiliai dera su atitinkamais moterų gyvenimo stiliais. „Didysis tėtušis" ir „Vargšelė mažytė aš" gali sutikti vienas kitą vakarėlyje ir įsimylėti iš pirmo žvilgsnio, nes didelė jų scenarijų dalis papildo viena kitą ir dera kartu. Tikra tiesa, kad jie buvo sukurti vienas kitam banaliųjų gyvenimo stilių gamykloje – savo šeimoje. „Bauginančios gražuolės" tėvai, Smitų šeima, žinojo, kokiomis savybėmis turi pasižymėti jų duktė, kad tiktų į porą Džounsų sūnui „Plevėsai". Susitikę ir pamilę vienas kitą jie paprasčiausiai puikiai dera kartu, tačiau vienas kito iš tiesų nepažįsta. Jų asmenybės suformuojamos pagal nacionalinius vyrų ir moterų standartus, kurie lemia iškart pastebimą abipusį suderinamumą. Šie žmonės nėra savarankiški, jų gebėjimams patirti intymumą, būti spontaniškiems ir suvokti buvo pakenkta, nes jie buvo „nulipdyti" pagal kitų žmonių planus.

Brianas Allenas[91] aptarė keletą pagrindinių vyrams nustatomų draudimų ir atribucijų. Paprastai vyrams sakoma: „Neprarask savitvardos", „Niekada nebūk patenkintas", „Neprašyk pagalbos", „Būk viršesnis už moteris". Ankstyvuoju banaliųjų

[91] Allen, Brian. *Liberating a Manchild*. Transactional Analysis Journal II, 2 (1972): 68–71.

scenarijų tyrimo laikotarpiu Allenas pirmasis aptarė keletą toliau apibūdinamų gyvenimo stilių („Didžiojo tėtušio" ir „Raumenų kalno").[92]

Didysis tėtušis

Gyvenimo planas: šis scenarijus yra hiperbolizuota atsakingo tėvo ir vyro versija. Jis gali vesti „Motiną maitintoją" arba „Vargšelę mažytę aš". Bet kuriuo atveju jo gyvenimas kupinas atsakomybės. Jis ne tik turi uždirbti daug pinigų, kurie padėtų išlaikyti visą šeimą, bet ir rūpintis jos gerove, kurti ateities planus, saugoti, kad nepakliūtų į bėdą, ir t. t. Dėl visos prisiimamos atsakomybės jis tampa absoliučiu namų valdovu. Jis viską išmano geriausiai ir netoleruoja jokių prieštaravimų. Jei jis leidžia šeimos nariams pasikliauti savo vertinimu, tai tik todėl, kad suteikia jiems progą pasimokyti iš savo klaidų, tačiau nemano, kad jie sugeba atlikti dalykus be jo pagalbos. Atsakomybės našta neleidžia jam atsipalaiduoti ir pasilinksminti, todėl vienintelį malonumą suteikia laipteliu žemiau esančių šeimos narių rodoma pagarba. Jis sunkiai dirba, aršiai varžosi su konkurentais ir sulaukia šiokios tokios sėkmės savo versle ar profesinėje veikloje. Vos kilus mintims apie nesirūpinimą kitais, didžiulė kaltė tuojau pat sulaiko jį nuo atitinkamų veiksmų. Dažniausiai, artėjant metui išeiti į pensiją, jis tampa vis didesnis despotas ir reikalauja dar daugiau pagarbos ir prisilietimų iš laipteliu žemiau esančių žmonių, nes vis aiškiau jaučia, kad jo gyvenimas eina veltui. Jis palaiko, įsikimba, nepaleidžia ir skatina gelbėjimo trikampį, jei

[92] Darbą ties banaliaisiais lyčių vaidmenų scenarijais 1971 m. savo straipsniu *Prisilietimų ekonomika moterų gyvenimo scenarijuose* (*Transactional Analysis Journal* I, 3 (1971): 16–20) pradėjo Hogie Wyckoff.

tik atsiranda norinčiųjų žaisti. Daugeliu atvejų jis išėjęs į pensiją, kai visa jo darbo energija jau išeikvota, vaikai jį palikę ir nuo jo nusigręžę, kai neiškankinta ir nepalaužta atsakomybės jo žmona pradeda įgyti daugiau valdžios, persekioja jį už tai, kad ją gelbėjo, ir galiausiai pergyvena jį bei mėgaujasi jo darbo vaisiais. Ypatinga Didžiojo tėtušio versija yra Daktaras Gelbėtojas – profesionalus gydytojas, kurį, be atsakomybės namuose, slegia ir rūpesčio pacientais našta.

Priešingas scenarijus: jis nusprendžia atsipalaiduoti, išvykti atostogų, pasisamdyti sekretorę ir atsikratyti dalies savo darbo, taip stengdamasis išlyginti atsakomybę skirtingose gyvenimo srityse. Vengdamas atsakomybės jis net gali išsiskirti su žmona ir mėginti sukurti naują šeimą arba likti viengungis. Tačiau širdyje jis išlieka Gelbėtojas ir galiausiai vėl įklimpsta į tą patį liūną.

Draudimai ir atribucijos:

Tu visuomet teisus

Pasirūpink visais

Nepripažink savo silpnybių

Mitinis herojus: Daddy Warbucksas (pramanytas pasakojimo „Mažoji našlaitė Enė" (1924 m.) veikėjas), *Life with father**, dr. Marcusas Welby.

Somatinis komponentas: jis kupinas energijos, jo pečiai metasi į kuprą, o krūtinė išpūsta. Dažniausiai jis įsitempęs ir nelankstus.

Žaidimai:

„Gelbėjimas"

„Teismo salė"

„Jei ne dėl tavęs (jų)"

* „Gyvenimas su tėvu".

Terapeuto vaidmuo scenarijuje: terapeutas išreiškia jam savo užuojautą, išrašo padėsiančių atsipalaiduoti raminamųjų ir migdomųjų. Užjaučia jį dėl tokios situacijos, nes ir pats gyvena panašioje, paskatina stengtis toliau.

Scenarijaus antitezė: jis suvokia, kad gelbsti visus, tačiau jie jam atsilygina persekiojimu. Nusprendžia, kad kaltė yra tik jo emocinis uždarbis, ir pradeda reikalauti lygiai pasidalyti atsakomybę kiekvienoje su kitais žmonėmis susijusioje situacijoje. Atsiriboja nuo Gelbėjimo žaidimo ir pradeda pirmiausia rūpintis savo gyvenimu. Jis nusprendžia, kad nieko baisaus kartais klysti, nes jis nebėra atsakingas už kiekvieną bet kokio sprendimo aspektą.

Vyras moters priekyje

Gyvenimo planas: kaip teigia Wyckoff (žr. XVI skyrių), Vyras moters priekyje nėra toks kompetentingas kaip Moteris už vyro nugaros. Jis supranta, kad pasisekimo nebūtų užsitarnavęs be sunkaus savo žmonos ar kitos moters darbo. Tačiau jis privalo apsimesti, kad taip nėra ir kad iš tiesų būtent jis yra vadovaujantis genijus jų santykiuose. Nors jis žino, jog daugeliu aspektų ji yra kompetentingesnė, organizuotesnė ir gal net protingesnė, tačiau vis vien stengiasi išlaikyti antraeilio jos vaidmens įspūdį. Jis pritaria jos kompetencijai, tačiau visuomet pabrėžia, jog jis yra vadovas. Įvairiuose dokumentuose jų pavardės gali būti pateiktos atskirai, tačiau jo visada yra pirmoji. Jei jie kartu išleidžia knygą, jos pavardė gali būti nurodyta net ir ant viršelio, tačiau jo pavardė bus pateikta aukščiau. Kažkokiu paslaptingu būdu žmonės mano, kad jis yra veržlumo šaltinis, dvasia ir jų sėkmės

varomoji jėga, tuo tarpu ji atlieka lengviausią, antraeilę darbo dalį ir *bet kuri* protinga moteris galėtų ją pakeisti. Jis nuolat jaučia stiprų kaltės jausmą dėl žmonos talento rezultatų pasisavinimo ir negali nuoširdžiai mėgautis sėkme, nes visuomet žino, kad ji priklauso ne jam. Seksistiniai visuomenės standartai verčia jį tęsti šią apgaulę, nors galbūt jis mieliau visa tai baigtų ir taptų lygiaverčiu savo žmonos partneriu.

Scenarijaus antitezė: jis suvokia, kad jo partnerės talentas abiem atneštų kur kas daugiau naudos, jeigu jai būtų leista tapti lygia jam. Tuomet jis galėtų atsipalaiduoti ir atsikratytų kaltės jausmo dėl neteisingos situacijos. Jis galėtų vėl būti savimi, o ne Karaliumi be drabužių.

Plevėsa

Gyvenimo planas: savo gyvenimą jis praleidžia vaikydamasis neegzistuojančią tobulą moterį. Plevėsa yra vyras, tapęs žiniasklaidos sukurto idealios moters įvaizdžio Auka. Reklamos agentūros naudoja moters kūną, siekdamos parduoti savo klientų prekes, o Plevėsa jas perka. Jis pradeda tikėti, kad moterys, apie kurias rašo žurnaluose, iš tiesų realios ir vertina jas labiau nei sutinkamas kasdieniame gyvenime. Jo žmonių suvokimas tampa toks pats dvimatis, kaip popieriaus lapas, todėl su moterimis jis elgiasi paviršutiniškai ir vertina tik jų išvaizdą. Jis niekuomet nesijaučia patenkintas savo partnerėmis, nes nuolat žaidžia Trūkumų žaidimą. Jos neatitinka žiniasklaidos įvaizdžio, todėl jis keičia moteris kaip kojines, niekuomet nerasdamas to, ko ieško, ir nesigilindamas į tai, ką sutiktos moterys gali jam pasiūlyti, nes tų dalykų neįmanoma įžvelgti reklamos stende. Radęs ati-

tinkančią jo svajonių idealą moterį, jis pasisodina ją šalia savo mašinoje ir demonstruoja draugėms bei draugams Plevėsoms. Didelė gėda, jei kas nors jį pamatys su „bjauria" moterimi, todėl su jomis nesirodo viešumoje, nors paslapčia jos gali jam patikti ir sudaryti malonią kompaniją.

Paprastai jo partnerėmis tampa Plastikinės moterys arba Bauginančios gražuolės. Jo romanai su Plastikinėmis moterimis paprastai trunka neilgai – jis jas palieka, nes sužino, kad jos „netikros". Santykiai su Bauginančiomis gražuolėmis taip pat nepavyksta ir baigiasi tuo, kad jos jį atstumia. Kartais jis susipažįsta su Raganomis atsiskyrėlėmis, kurios padaro daug žalos (galbūt prakeikia arba paverčia impotentu). Reklamose ir žiniasklaidoje vengiama vaizduoti piktas ir reiklias moteris, todėl jį glumina pyktis ir atakos. Gausybę laiko ir energijos jis iššvaisto siekdamas jį traukiančių moterų prisilietimų. Pagrindinis jo darbo tikslas – uždirbti pakankamai pinigų, kad galėtų sau leisti susitikinėti su Plastikinėmis moterimis ir Bauginančiomis gražuolėmis, su kuriomis praleidžia likusį savo laiką. Galiausiai už savo triūsą jis negauna nieko daugiau, tik gausybę panaudotų prekių, didelį kaltės jausmą ir trumpą ar ilgą moterų, su kuriomis buvo užmezgęs santykius, sąrašą.

Priešingas scenarijus: kartais jis sutinka savo tobulą moterį. Deja, santykiai netrunka ilgai – paprastai dėl to, kad jo meilės ir santykių suvokimas yra ne kas kita, kaip žiniasklaidos peršamas „vaikinas sutiko merginą" scenarijus, kuris niekada nesibaigia taip, kaip turėtų, – laimingai.

Draudimai ir atribucijos:

Nesitenkink prastesniu

Nedalyk savęs kitiems

Mitinis herojus: Hugh Hefneris, Joe Namathas, Porfirio Rubirosa, Don Žuanas.

Žaidimai:

„Prievartautojas"

„Trūkumai"

„Kodėl tau ne... – Taip, bet"

Terapeuto vaidmuo scenarijuje: jo seksualiniai žygdarbiai suteikia terapeutui netiesioginio pasitenkinimo, jis pavydi jo sėkmės su moterimis. Jis sutinka, kad moteris suprasti sunku, todėl į nesėkmes žiūri pro pirštus.

Scenarijaus antitezė: jis supranta, kad vaikosi neįmanomą svajonę. Iš pradžių, jam sunku įžvelgti sutinkamų moterų grožį, tačiau jis liaujasi žaisti Trūkumus ir pradeda vertinti asmenines jų savybes. Laikui bėgant jis susipažįsta su plačia žmogiškųjų vertybių gama ir suvokia, kad dauguma jo pažįstamų moterų yra gražios. Jis užmezga ilgalaikius, įpareigojančius santykius su moterimi, kuri vertina jo seksualų, malonumus mėgstantį vaiko ego ir leidžia jam būti draugiškam bei mylėti kitus žmones.

Raumenų kalnas

Gyvenimo planas: šis vyras paauglystėje (su Charleso Atlaso[93] pagalba) nusprendžia, kad didžiausias laimėjimas vyrui – iškilti sporto pasaulyje. Jis praktikuoja vieną ar kitą sporto šaką ir paprastai tampa gana profesionalus. Jo kūną sudaro vieni raumenys. Jis nepuoselėja savo jausmų ir ironiška, tačiau garbindamas kūną yra atitrūkęs nuo didelės jo dalies. Visą savo seksualinę energiją paverčia fiziniu aktyvumu. Tapęs jaunu vyru supranta,

[93] Tikrasis vardas – Angelo Siciliano, žymiausias XX a. kultūristas.

kad buvo apgautas, kad moterų visai netraukia atletiškas kūno sudėjimas ir kad tai kliudo mėgautis seksu bei kitais dalykais, kuriuos moterys iš tiesų vertina vyruose. Jis atsisako savo fizinių siekių, o raumenys laikui bėgant virsta antsvoriu. Visą gyvenimą ypatingą dėmesį jis skyrė savo kūnui, tuo tarpu racionalumas, intuicija ir spontaniškumas liko nuošalyje. Dauguma tiek vyriškosios, tiek moteriškosios lyties varžovų laiko jį vėpla. Jis yra geros širdies ir naivus, todėl dažnai nustemba sužinojęs, kad geri vaikinai finišuoja paskutiniai. Daug laiko praleidžia stebėdamas sporto varžybas ir prisimindamas senas geras dieneles, kai jo kūnas buvo tvirtas ir atletiškas.

Draudimai ir atribucijos:

Nemąstyk

Nenusileisk kitiems

Somatinis komponentas: jo kūnas sudarytas vien iš raumenų ir išvystytas netolygiai, priklausomai nuo pasirinktos sporto šakos. Vėliau gyvenime jį kankina antsvoris.

Žaidimai:

„Kvailys"

„Atostogos darbe"

„Apgaukim Džo" (jis atlieka Aukos vaidmenį)

Terapeuto vaidmuo scenarijuje: terapeutas mano, kad jis iš tiesų yra kvailys, todėl jį nuvertina. Terapeutas jį ignoruoja, grupėje laiko prastesniu už save ir jaučia palengvėjimą, kai jis liaujasi lankyti terapiją. Terapeutas paslapčia jaučiasi laipteliu aukščiau už jį ir nemano, kad jam galima padėti.

Scenarijaus antitezė: jis suvokia, kad aplinkiniai nesitiki, jog jis yra sumanus, bet, net pats to nesuvokdamas, su jais bendradarbiauja. Jis nusprendžia pradėti naudotis savo suaugusiojo

ego ir mesti žaidimą Kvailys. Supranta, kad sportinės varžybos nėra sveika, ir iš naujo susipažįsta su savo kūnu. Geraširdiška jo prigimtis ir tikėjimas sąžiningu žaidimu, suderinti su reikiamu intuicijos ir racionalumo kiekiu, atneša daug naudos.

Intelektualas

Gyvenimo planas: paauglystėje šis vyras nusprendžia, kad didžiausias įmanomas laimėjimas – išvystytas intelektas. Bet kokius fizinius siekius jis atmeta vardan mokslo. Kasdien jis skaito ir mokosi, kol galiausiai pajunta, kad kūnas ir emocijos tik trukdo intelektiniams siekiams. Jis užsifiksuoja ties suaugusiojo ego ir pasiduoda neatsispiriamai tendencijai bet kokią veiklą paversti vienokia ar kitokia racionalumo forma. Visuomenėje racionalumas itin vertinamas, todėl jo scenarijus atsiperka – sulaukiama sėkmės – ir įtikina, jog toks gyvenimo stilius yra pagrįstas. Nelaimei, jis nesugeba patirti emocijų, ypač meilės, todėl jaučiasi tuščias. Jo gyvenimas jam atrodo nuobodus ir netobulas.

Jo santykius planuoja ir reguliuoja suaugusiojo ego, tačiau paprastai jie nenusiseka. Su juo suartėjusios moterys skundžiasi, kad jis jų nemyli (nors jis įsitikinęs priešingai) ir nuvertina (šito jis apskritai nesupranta).

Priešingas scenarijus: jis įsimyli, patiria gausybę emocijų ir išlaisvina savo vaiko bei tėvo ego. Arba išvažiuoja atostogų ir visiškai atsipalaiduoja. Tačiau suaugusiojo ego negali ilgai išlikti neveiklus. Laikui bėgant racionalus protas nugali, ir jis vėl grįžta į įprastas racionalumo vėžes, o jo aplinka vėl tampa nespalvota, konkreti ir nuobodi.

Draudimai ir atribucijos:

Nejausk

Tu esi protingas

Naudokis savo galva

Mitinis herojus: Albertas Einsteinas, Bertrandas Russellas, Ludwigas Wittgensteinas.

Somatinis komponentas: jo galva didelė, palyginti su likusiu kūnu. Ji tokia sunki, kad pečiai net pakumpę nuo svorio. Krūtinė įdubusi, jis kvėpuoja paviršutiniškai, siekdamas išvengti bet kokių viduje galinčių kilti emocijų. Savo kūną jis laiko proto, kuris yra jo egzistencijos centras, įrankiu.

Žaidimai:

„Teismo salė"

„Kodėl tau ne... – Taip, bet"

„Padaryk ką nors dėl manęs"

Terapeuto vaidmuo scenarijuje: terapeutas be perstojo analizuoja individo psichiką. Psichoanalizė yra tobula šio vyro scenarijaus palaikymo priemonė. Viskas yra suprantama ir niekas nesikeičia. Jis meluoja gulėdamas ant kušetės, galvoje girdi zvimbimą, jo kūnas suglebęs, o laisvų asociacijų metodas tik dar labiau atitolina jį nuo kūno.

Scenarijaus antitezė: pasitelkęs savo suaugusiojo ego jis suvokia, kad eina netinkamu keliu, o nuobodus jo gyvenimas švaistomas veltui. Jis nusprendžia išmėginti terapiją per potyrius, pavyzdžiui, grupinę terapiją, Geštalto psichologijos metodus ar bioenergetiką. Jei terapeutas pataria jam nuolat nesivadovauti savo galva, jis įsiklauso į savo emocijas. Pamažu pripažįsta klaidingus įsitikinimus apie racionalumą ir pradeda naudotis intuicija, puoselėjančiuoju tėvo bei tikruoju vaiko ego. Jis nuga-

li savo baimę *veikti* (ne vien tik mąstyti ar kalbėti) bei pakeičia savo elgesį ir bendravimo būdą.

Vyras, nekenčiantis moterų

Gyvenimo planas: ankstyvame amžiuje stebėdamas savo motiną ir klausydamasis tėvo pareiškimų apie moteris, šis vyras sužino, kad jos yra bjaurūs padarai. Greičiausiai jis lieka viengungis ir tarnauja kariuomenėje ar užsiima kita vien vyriška veikla. Savo energiją skiria pomėgiams (sportui, medžioklei), kuriuose moterims ne vieta. Mano, kad moterys yra silpnesnioji lytis, nieko nesugeba, ir didžiuojasi tuo, kad jam jų nereikia. Norėdamas išlaisvinti savo seksualinę energiją, kartais apsilanko pas prostitutę ar susipažįsta su moterimi bare, tačiau nejaučia moterims jokios pagarbos ir nesitiki nuolatinių ar ilgalaikių santykių su jomis. Nevedę vyrai paprastai visuomenėje netoli nueina, todėl jis nuolat jaučia kartėlį ir yra nepatenkintas aplinkybėmis, gyvena netvarkingame bute, kur kriauklė pilna nešvarių indų, ant grindų mėtosi cigarečių nuorūkos, lova nepaklota, o užuolaidos visuomet užtrauktos. Jis daug geria ir rūko bei gali tapti alkoholiku; bet kuriuo atveju jo prieš moteris nukreiptas pyktis galiausiai išplinta ir apima vaikus bei visas keliančias džiaugsmą, kūrybiškas, spontaniškas būtybes ir veiklas pasaulyje.

Priešingas scenarijus: jis sutinka jam patinkančią moterį. Jis net gali vesti, tapti civilizuotas ir pasimėgauti trumpu meilės, rūpesčio bei šiltų jausmų laikotarpiu. Tačiau jam nustatyti intymumo ir spontaniškumo draudimai yra tokie stiprūs, jog jis negali atsakyti į jos jausmus, ir, trumpai pabuvęs vaiku, vėl tampa uždaras, o tie santykiai apkarsta.

Draudimai ir atribucijos:

Nesuartėk su žmonėmis

Nepasitikėk niekuo

Neatsipalaiduok

Mitinis herojus: generolas Pattonas, Herbertas Hooveris, Dickas Tracy, vienišas reindžeris.

Žaidimai:

„Dabar tu mano, verksny"

„Trūkumai"

„Jei ne dėl jų (moterų)"

Terapeuto vaidmuo scenarijuje: nelabai tikėtina, kad šis vyras apskritai ieškotų pagalbos terapijos grupėse ar juolab kreiptųsi į moterį. Terapeuto kabinete jis gali pasirodyti nebent vykdydamas teisėjo, viršininko ar viršesnio karininko nurodymus. Terapeutas veikiausiai ignoruos faktą, jog jam nepatinka visas šis procesas, ir nesudarys tinkamo kontrakto. Laikui bėgant jis paliks terapeuto kabinetą nieko nepasiekęs, o patį terapeutą laikys sumoteriškėjusiu teoretiku.

Scenarijaus antitezė: šiam vyrui sunku sukurti antitezę. Jis gali sutikti moterį, kuriai bus patrauklus ir kurios tinkamu laiku pareikalauti tinkami dalykai padės jam atsiverti ir pradėti mėgautis gyvenimu. Jis taip pat gali užmegzti meile paremtus santykius su kitu vyru. Tačiau jo gyvenimo būdas sustabarėjęs ir įsirėžęs itin giliai, todėl pasikeisti bus labai sunku.

XVI skyrius

SANTYKIAI GYVENIMO SCENARIJUOSE

Pagrindinis transakcinės analizės objektas yra tarpasmeniniai santykiai.

Nagrinėdami atskiras transakcijas atskleidžiame įvairius ritualus, žaidžiamus žaidimus bei pramogas. Tačiau santykiai yra kur kas daugiau nei transakcijų ir pramogų seka. Atsitraukę ir pažvelgę į platesnį paveikslą galime pastebėti skirtingų jo aspektų. Pavyzdžiui, paaiškėja, kad vieni santykiai yra trumpalaikiai, tuo tarpu kiti tęsiasi ilgai; vieni santykiai pagrįsti bendradarbiavimu, kiti – meile; vienuose santykiuose vyrauja konkurencija, kituose – neapykanta. Taip pat pastebime, kad vienuose santykiuose žmonės yra lygūs tarpusavyje, turi lygių teisių ir galios, tuo tarpu kituose vieni žmonės jaučiasi geresni ar stipresni už kitus. Galiausiai vieni santykiai teikia naudos visiems juose dalyvaujantiems žmonėms, iš kitų pelnosi tik kai kurie dalyvaujantieji, dar kiti neatneša naudos niekam.

Leidinyje „Transakcinė analizė psichoterapijoje" Berne'as aptarė santykių analizės metodą, kurį taikė „pirmiausia vedybiniams ir įvairiems artimiems nesantuokiniams meilės ryšiams nagrinėti". Berne'as teigė, jog santykių analizė „gali padėti prieiti prie naudingų bei įtikinančių prognozių ir paaiškinimų". Vėliau knygoje „Seksas žmogiškojoje meilėje" jis pristatė sudėtingą santykių klasifikacijos schemą.

Tarpasmeninių santykių analizė yra itin vaisingas ir vertingas atradimas, glaudžiai susijęs su banaliųjų bei tragiškųjų scenarijų nagrinėjimu.

Tragiškieji ir banalieji santykiai

Kaip ir tragiškieji scenarijai, tragiškieji santykiai veikiau yra išimtis nei taisyklė. Iš vyro ir moters tarpusavio santykių Romeo ir Džiuljetos istorija yra bene geriausiai žinomas tragiškojo meilės ryšio scenarijus. Šiuo atveju dviem vienas kitą mylintiems žmonėms jų šeimos uždraudžia būti kartu dėl rasinių, religinių ar politinių priežasčių. Kitas tragiškųjų santykių scenarijaus pavyzdys – Otelas, kuris, patikėjęs Jago melu apie savo mylimą žmoną Dezdemoną, galiausiai ją nužudo. Šiuo atveju vyras aistringai atstumia moterį ir taip patenkina jos nekenčiančius žmones.

Uliso ir Penelopės atvejis iš tiesų nėra santykių scenarijaus pavyzdys kalbant apie Ulisą, nebent darytume prielaidą, kad jis verčiau būtų likęs namuose, nei nuolat keliavęs. Tačiau Penelopei vyro laukimas veikiausiai buvo gniuždanti patirtis. Keliaujančių prekybininkų, profesionalių kareivių, politikų bei gydytojų santykiai su žmonomis paprastai vystosi pagal panašų planą.

Santykiai, kuriuose vyras apgaudinėja ir išnaudoja moterį, o ji, nepaisant nieko, vis vien jį myli arba atvirkščiai, yra dar viena vienpusė, tačiau gana dažna tragedija. Knygoje „Seksas žmogiškojoje meilėje" Berne'as[94] klasifikuoja santuokas į A, H, I, O, S, V, X ir Y tipus. Visi šie aštuoni tipai yra banaliųjų santykių scenarijai:

Santuoka A paprastai yra prievartinė arba laikina. Iš pradžių porą nedaug kas tesieja, tačiau netrukus atsiranda juos jungiantis saitas, pavyzdžiui, kūdikis. Šitai reprezentuoja skersinis A raidės brūkšnys. Laikui bėgant jie tampa vis artimesni, kol galiausiai pamilsta vienas kitą ir susitelkia ties bendru tikslu. Tai iliustruoja A raidės viršūnė.

[94] Berne, Eric, *Sex in Human Loving.* Copyright © 1970 by City National Bank of Beverly Hills, California. Pakartotinai išspausdinta leidus leidyklai *Simon and Schuster.*

Santuoka H prasideda taip pat, tačiau pora taip ir nesuartėja, o jų santykius išlaiko tik vienintelis juos jungiantis saitas. Priešingu atveju kiekvienas jų žengtų ankstesne kryptimi.

Santuoka I prasideda ir baigiasi porai sudarant vieną vienetą.

Santuokoje O pora nepaliaujamai suka ratus, niekuomet nieko nepasiekdami ir kartodami tas pačias klaidas, kol galiausiai jų ryšį nutraukia vieno iš sutuoktinių mirtis ar skyrybos.

Santuokoje S pora klaidžioja aplink, ieškodama laimės, ir galiausiai prieina šiek tiek aukščiau ir dešiniau nuo kelio pradžios esantį tašką, bet ne ką toliau, todėl abu sutuoktiniai lieka nusivylę ir suglumę. Jie tampa puikūs psichoterapijos kandidatai, nes juos sieja gana daug priežasčių likti kartu.

Santuoka V prasideda labai artimais poros santykiais, tačiau jų interesai netrukus, pasibaigus medaus mėnesiui ar net po pirmosios vestuvinės nakties, pradeda krypti skirtinga linkme.

Santuoka X prasideda taip pat, kaip A tipo, ir tam tikru momentu pora patiria didelę laimę. Vėliau jie laukia, kol tai vėl pasikartos, tačiau laimė taip ir nesugrįžta, ir netrukus jie pradeda negrįžtamai tolti vienas nuo kito.

Santuoka Y prasideda puikiai, tačiau sunkumų vis daugėja, ir galiausiai, atradę individualių interesų, kiekvienas pasuka savu keliu.

Vyrų tarpusavio santykiuose neretai pasitaiko atvejų, kai du broliai iš pradžių myli, bet vėliau nužudo vienas kitą. Tokiuose santykiuose gali dalyvauti trečias asmuo – tragiškų pasekmių priežastis. Panašiai gali vystytis ir moterų tarpusavio santykiai, kuriuose vyras yra trečiasis asmuo. Tačiau dažniausios yra kasdienės nesėkmės santykiuose tarp tėvų ir vaikų, vyrų ir moterų bei tos pačios lyties individų. Su santykiais tarp vyrų ir moterų esu susipažinęs geriausiai, todėl daugiausia ap-

tarsiu būtent juos, tačiau kitos santykių formos taip pat vertos dėmesio ir laukia savo eilės.

Trys meilės priešai

Mano galva, trys destruktyviausios jėgos, kliudančios sukurti patenkinančius meilės santykius tarp vyrų ir moterų, yra seksizmas, Gelbėjimo žaidimas bei galios žaidimai.

Seksizmas

Tai išankstinė nuomonė apie lyčių vaidmenis, dažnai (tačiau ne visada) susijusi su prielaida, kad vyrai yra pranašesni. Net jei išankstinės nuostatos lyčių klausimais nesuteikia vyrui daugiau galios ar privilegijų, jos vis vien žalingos, kaip XIII skyriuje apibūdino Hogie Wyckoff.

Bet kuriuo atveju noriu dar kartą pabrėžti tai, kas šioje knygoje jau minėta. Vyrai ir moterys susiduria su draudimais bei atribucijomis, kurie verčia priimti atitinkamus lyčių vaidmenis ir yra slopinantys bei žalingi abiejų lyčių atstovams, nors dažniau engiamos moterys. Pagal lyčių vaidmenis sukurti scenarijai kliudo tiek vyrams, tiek moterims maksimaliai išnaudoti savo potencialą, patirti intymumą tarpusavyje ar bendradarbiauti.

Mitą apie vyrų ir moterų skirtumus galima pateisinti kruopele tiesos, susijusia su iš tiesų egzistuojančiais genitalijų, beprasmiško jėgos naudojimo, kūno dydžio ir galbūt emocijų (biocheminiais, hormoniniais) skirtumais. Tačiau šie lyčių skirtumai jokiu būdu nepateisina žalingų lūkesčių, kurių turi seksistinių pažiūrų visuomenė.

Gelbėjimo žaidimas tarpusavio santykiuose

Pradėję kurti su tėvų planais nesusijusius santykius su kitais žmonėmis, dažniausiai esame linkę priimti laipteliu aukštesnę arba laipteliu žemesnę poziciją. Atrodo, jog kiekvienuose santykiuose mums lemta būti laipteliu žemiau, labiau įsitraukusiems, reiklesniems, labiau įsimylėjusiems, nesaugiems ir apskritai keliantiems daugiau reikalavimų arba laipteliu aukščiau, mažiau įsitraukusiems, mažiau reikalaujantiems, ne taip stipriai įsimylėjusiems, saugiems ir nekeliantiems reikalavimų. Dažnai žmonių gyvenimai susideda iš begalinės tokių santykių grandinės. Vieni žmonės paprastai yra laipteliu aukščiau, kiti – paprastai łaipteliu žemiau.

Laipteliu žemiau esančią poziciją paprastai prisiima moterys, tuo tarpu vyrai dažniau yra laipteliu aukščiau. Taip yra todėl, kad vyrai kruopščiau mokomi piktnaudžiauti savo galia bei neatsiduoti kitam žmogui, tuo tarpu moterys mokomos atsisakyti savęs, būti visuomet pasiekiamos, taigi santykiuose tarp vyrų ir moterų paprastai egzistuoja nelygybė, lemianti laipteliu žemesnę moterų poziciją. Tačiau aukštesnių ir žemesnių pozicijų tendencijos egzistuoja ir tarp tos pačios lyties partnerių, o lygybė tarp žmonių būna itin retai arba jos apskritai nesiekiama.

Suaugusių individų tarpusavio santykiuose labai dažni Aukos, Gelbėtojo ir Persekiotojo vaidmenys. Jie pasireiškia ne tik tiesioginiais būdais, kai vienas žmogus elgiasi akivaizdžiai bejėgiškai, tuo tarpu kitas imasi juo rūpintis arba jį persekioti, bet ir kur kas subtilesnėmis formomis. Štai pavyzdys.

Bet kokia situacija, kurioje vienas asmuo dėl kito daro tai, ko iš tiesų nenori, skatina gelbėjimo veiksmus. Dažnai Aukos net nesuvokia, jog yra gelbėjamos. Pavyzdžiui, gana dažnai

žmona lydi vyrą į futbolo varžybas ar žvejybą, nors ji tuo visiškai nesidomi. Galbūt ji taip elgiasi todėl, kad vyras jos paprašė ir būtų įskaudintas ar supyktų, jei ji atsisakytų, tačiau labai tikėtina, kad ji tai daro neprašyta. Galiausiai gali paaiškėti, kad vyras būtų mieliau tam tikra veikla užsiėmęs vienas ar su kuo nors kitu. Galbūt ji bijo likti viena, todėl renkasi gelbėjimą, o ne Aukos vaidmenį. Bet kuriuo atveju ji gelbsti vyrą, nes daro tai, ko iš tiesų nenori, be to, mano, kad ji jam reikalinga ir jis nebus patenkintas užsiimdamas viena ar kita veikla vienas. Vaidindami Gelbėtojus žmonės nuolatos lanko nepatinkančias vietas, atlieka nedominančius darbus ar užsiima nedominančia veikla, nes bijo, kad žmonės, kuriuos jie turėtų atstumti, pasijus įžeisti, nusimins ar vienaip ar kitaip nesugebės pasirūpinti savimi.

Gelbėjimo žaidimas žaidžiamas ir tuomet, kai bendros veiklos metu vienas žmogus labiau stengiasi ir yra daugiau susidomėjęs nei kitas. Dažniausiai taip nutinka tuomet, kai reiklus ir bejėgis individas (Auka) liaujasi dėti net ir menkiausias pastangas, kitam asmeniui (Gelbėtojui) mėginant padėti. Pavyzdžiui, vieną popietę moteriai gali kilti sunkumų rūpinantis vaikais, ruošiant vakarienę ir atliekant kitus namų ruošos darbus. Kita moteris, kaimynė, gali ateiti į pagalbą, ir vos tik taip atsitinka, Auka liaujasi stengtis prisidėti ir atlikti bent pusę darbų, leisdama Gelbėtojai perimti vadeles. Arba kita situacija: vyrui ir moteriai kartu stovyklaujant, vyras gali susidurti su sunkumais ruošdamas maistą ir paprašyti pagalbos. Kai tik žmona perima pažįstamą virėjos (Gelbėtojos) vaidmenį, jis atsitraukia ir leidžia visą darbą atlikti jai. Taigi kiekviena situacija, kai vienas žmogus paprašo pagalbos ir jos sulaukęs atlieka mažiau nei 50 proc. darbo, laikoma gelbėjimo situacija.

Dar vienas būdas, kuriuo žmonės gelbsti vienas kitą, atsiskleidžia situacijose, kai jie neprašo to, ko trokšta, vėlgi bijodami partnerio reakcijos. Sutuoktiniai dažnai įkalina save abipusiame Gelbėjimo žaidime, kai nė vienas nedrįsta atvirai išreikšti savo norų, bijodami, kaip reaguos kitas. Kai šie gelbėjimo veiksmai nagrinėjami, o sutuoktiniai padrąsinami visiškai atvirai išsakyti tai, ko nori[95], dažnai atrandamas didelis neišreikštas abipusis nepasitenkinimas, apie kurį nė vienas iš sutuoktinių nežinojo. Nagrinėdamas porų tarpusavio santykius pastebėjau, kad kai šie abipusiai gelbėjimo veiksmai iškeliami aikštėn, partneriai dažnai gali susitarti visuomet išreikšti savo norus, taip iš savo santykių pašalindami Gelbėjimo žaidimą.

Pagrindinė problema kuriant santykius be Gelbėjimo žaidimo – žmonės per daug pripratę atsisakyti savo poreikių kitų žmonių poreikių vardan, todėl dažnai turi iš naujo išmokti pripažinti bei išreikšti asmeninius troškimus. Be to, prašyti to, ko norime, net ir kai *žinome,* ko norime, yra sunku ir to taip pat reikia mokytis.

Galios žaidimai bus aptariami kitame skyriuje.

[95] Wyckoff, Hogie. *Between Women and Men.* Issues in Radical Therapy I, 2 (1973): 11–15.

XVII skyrius

GALIOS ŽAIDIMAI

Galia

Iki šiol transakcinėje analizėje santykių galios aspektas buvo ignoruojamas, mat buvo manoma, jog jis nėra toks svarbus. Todėl įprastoje transakcinėje santykių analizėje santykinė individų galia, susijusi su nagrinėjamais žmonių ryšiais, nelaikoma svarbiu veiksniu.

Norėčiau paaiškinti, ką turiu galvoje vartodamas sąvoką „galia". Fiziniu požiūriu – tai gebėjimas tam tikrą laiko tarpą naudoti jėgą. Jei aš galiu nutempti tave per kambarį prieš tavo valią, vadinasi, turiu daugiau fizinės galios nei tu. Tačiau tokia paprasta asmeninės galios forma nėra vienintelė, į kurią turi būti atsižvelgta. Galbūt aš galiu fiziškai nutempti tave per kambarį, tačiau tu gali pasisamdyti asmens sargybinį, kuris mane nugalabys, jei tik tave paliesiu. Taigi tu gali mane įbauginti net neprisilietęs (-usi). Arba gali įtikinti mane pereiti per kambarį be grasinimų, pasitelkdamas (-a) savo patrauklumą, asmeninį žavesį ar įtikinančius argumentus, tuo tarpu aš nesugebėčiau padaryti to paties.

Taigi galia yra sugebėjimas priversti žmones daryti vienus ar kitus dalykus; tarp žmonių galia paskirstyta netolygiai, todėl vieni jos turi daugiau, kiti – mažiau.

Sudarinėdamas scenarijaus matricą, vaizduojančią tėvus ir vaiką, į transakcinę analizę aš nesąmoningai įtraukiau galios aspektą. Scenarijaus matrica ne tik vaizduoja du laipteliu aukščiau

už vaiką esančius žmones, bet ir atspindi prielaidą, jog tėvai gali priversti vaiką daryti dalykus, kurių bet kuriuo kitu atveju jis nedarytų. Scenarijaus matrica į transakcinę analizę įtraukė galios svarbos svarstymus.

Scenarijų tyrimai išsiplėtė į vyrams ir moterims įtakos turinčių banaliųjų scenarijų analizę, ir labai greitai tapo aišku, kad vyrų ir moterų elgesys nenutolsta nuo tam tikrų iš anksto nustatytų vaidmenų lūkesčių, be to, šie lūkesčiai pasižymi aiškiomis galios sąsajomis – būtent kad vyras yra laipteliu aukščiau už moterį.

Santykių tarp vyrų ir moterų analizė leido padaryti išvadą, kad galios išsidėstymas santykiuose yra bene svarbiausias jų aspektas ir kad to nesuvokiantis ar į tai neatsižvelgiantis terapeutas paprasčiausiai nepastebi svarbiausio terapijos veiksnio.

Psichoterapeutai yra mokomi nekreipti dėmesio į santykinę žmogaus, su kuriuo jie dirba, galią. Apskritai galia ar kiti politiniai sumetimai laikomi nesusijusiais su psichiatrijos praktika. Toks psichoterapeutų nesugebėjimas suvokti galios aspekto ir atsižvelgti į jį trukdo įžvelgti piktnaudžiavimą galia tarp žmonių ir jo sukeliamą nelaimingumą. Pripažinę egzistuojantį piktnaudžiavimą galia, daugelis terapeutų greitai nuspręstų, kad, būdami sielos gydytojai, jie turi palaikyti engiamus žmones, o ne išlikti neutraliais, nesirenkančiais, ką palaikyti, stebėtojais. Tačiau dėl to, kad jie turėtų stoti į bejėgių pusę kovoje su galingaisiais, terapeutai nesiveržia suvokti galios veiksnio bei į jį atsižvelgti.

Tyrinėdamas santykius tarp vyrų ir moterų, pradėjau suprasti galios žaidimus ir jos pasiskirstymą. Taip atsitiko todėl, kad daugelis žmonių, su kuriais man tenka dirbti, yra vienaip ar

kitaip nepatenkinti savo heteroseksualiniais santykiais. Dėl šios priežasties tolesni teiginiai glaudžiausiai susiję su galios žaidimais tarp vyrų ir moterų. Tuo jokiu būdu nenoriu pasakyti, kad kitose situacijose galios žaidimai neegzistuoja ar kad jų kokybė ar prigimtis yra kitokia. Paprasčiausiai šiuo metu geriausiai suprantu galios žaidimus tarp vyrų ir moterų.

Kaip jai buvo paaiškinta, daugelį žmonių jų scenarijai verčia jaustis patogiai santykiuose, kuriuose jie yra laipteliu aukščiau ar žemiau už kitą žmogų. Nuo pat gimimo jie mokomi, kad būti laipteliu aukščiau už vienus žmones ir laipteliu žemiau už kitus yra tinkama ir to derėtų tikėtis. Visi vaikai mokomi paklusti tam tikriems autoritetams ir priimti laipteliu žemesnę nei jų poziciją. Vaikams taip pat aiškinama, kad moterims, pavaldiniams, juodaodžiams ir kitiems dera ir yra natūralu būti laipteliu žemiau už atitinkamai vyrus, viršininkus, baltuosius ir kitus. Toks intensyvus scenarijų kūrimas skatina susitaikyti su nevienodu galios pasiskirstymu tarp žmonių ir toliau ieškoti bei tikėtis nelygybės santykiuose. Jei vyras ir moteris santykiuose vis dėlto pasiekia galios lygybę, ne itin tikėtina, kad ši lygybė išliks ilgam, nes toks ryšys yra ypač nestabilus ir nesunkiai paverčiamas kur kas stabilesne, laipteliu aukštesnės ir (ar) žemesnės pozicijos situacija.

Kaip ir bet kurioje scenarijaus situacijoje, žmonės linkę jaustis patogiai sekdami tuo, ką diktuoja scenarijus. Lygiai taip pat žmonės linkę jaustis gerai būdami laipteliu aukščiau ar žemiau už kitą; jie ne tik ieško tokių situacijų ir mėgaujasi jomis, bet ir atstumia tas, kuriose galia būtų paskirstyta lygiai.

Nesunku suprasti, kodėl laipteliu aukštesnę poziciją užimantys žmonės jaučiasi patogiai, – privilegijos turi daug priva-

lumų. Tačiau kodėl aiškiai laipteliu žemesnę poziciją užimantys žmonės savo situacijoje jaučiasi patogiai? Paklausti, ar norėtų apsikeisti vietomis su savo turtingais viršininkais, sunkiai dirbantys pavaldiniai paprastai atsako neigiamai: „Jie nežino, kas yra gyvenimas“, „Vadovaudami jie susiduria su galybe sunkumų“, „Jie yra pusiau mirę“. Neturintys galios ir laipteliu žemiau esantys žmonės dažnai yra įsitikinę, kad jų pozicija geresnė nei turinčiųjų daugiau galios. Tendencija ignoruoti galios tarp žmonių nelygybę ir nesiekti lygybės yra banaliojo Bejėgiškumo scenarijaus dalis, laipteliu žemiau esančius žmones išlaikanti laipteliu žemesnėje pozicijoje.

Tik ilgą laiką pabuvus žemiau už kitą žmogų, pradinis pasitenkinimas scenarijumi paremtais nelygiais santykiais pamažu užleidžia vietą pykčiui bei nepasitenkinimui. Tuomet laipteliu žemiau esantis žmogus imasi partizaninės taktikos, kurios tikslas – suardyti laipteliu aukščiau esančio žmogaus galią. Hogie Wyckoff pateiktame pavyzdyje (žr. XIV skyrių) daugelį metų praleidusi laipteliu žemiau už savo vyrą, Plastikinė moteris pradeda griauti jo galią smogdama į skaudžiausias vietas: piniginę ir genitalijas. Ji „mirtinai sumuša jį kredito kortele“ ir atsisako mėgautis seksu. Abi šias technikas galima laikyti galios žaidimais, kurių imasi laipteliu žemiau esantis asmuo, norėdamas pakirsti ir atimti laipteliu aukščiau esančiojo galią.

Itin dažnai santuokos vystosi pagal tam tikrą planą, kuriame pirmus septynerius metus vyras engia žmoną, o ši nesipriešina ir su tuo taikstosi. Po septynerių metų ji pradeda maištauti, ir vyras gali atkeršyti reikalaudamas skyrybų arba santuoka gali tęstis dar septynerius metus, per kuriuos žmona paskelbs partizaninį karą prieš vyro galią. Jei santuoka trunka dar sep-

tynerius metus, sutuoktiniai gali paskelbti nelengvas paliaubas; abu gyvens atskirą gyvenimą, nebendraus tarpusavyje ir išlaikys savo galią.

Galios žaidimai

Galios žaidimai yra tam tikros technikos, kuriomis priverčiame žmones daryti tai, ko jie nenori.

Žmogus gali manyti, kad nepasieks to, ko nori, paprasčiausiai prašydamas, todėl pasitelkia galios žaidimus. Taigi galios žaidimai lemia egzistuojantį ar įsivaizduojamą nepriteklių. Geri, pilnavertiški santykiai paremti prielaida, kad abu partneriai yra pasirengę daryti tam tikrus dalykus vienas dėl kito. Tokiu atveju vienam iš partnerių tereikia paprašyti to, ko jis ar ji trokšta, ir kitas (-a) pasistengs padaryti viską, kas jo ar jos galioje, kad tai įgyvendintų. Taip santykiai klostosi sklandžiai, ir abu partneriai gauna tai, ko trokšta. Tačiau labai tikėtina, kad šiam sklandžiam bendradarbiavimo procesui sutrikus ir jo vietą užėmus nepritekliui, siekdami patenkinti savo troškimus, žmonės pasitelks galios žaidimus.

Tipiški santykiai labai dažnai prasideda susižavėjimu tarp dviejų žmonių vaiko ego. Esant tokiam ryšiui, žmonės paprastai geba aiškiai suvokti kito norus bei poreikius ir jaučia stiprų troškimą juos patenkinti. Tol, kol santykiuose išlaikoma ši ryšio tarp vaiko ego savybė, kai jausmai išreiškiami ir į juos reaguojama atvirai, labai tikėtina, kad žmonės patenkins vienas kito norus. Nepaisant to, laikui bėgant iškyla kiti santykių vektoriai (t. y. vektorius tarp partnerių suaugusiųjų ego, vektorius tarp tėvo ir vaiko ego bei vektorius tarp tėvo ego) ir jiems vystantis gali

prasidėti įvairiausi sunkumai. Scenarijai sukelia nemažų kliūčių vyrams ir moterims suteikti vieni kitiems to, ko jie labiausiai trokšta: prisilietimų abipusio bendradarbiavimo bei intymumo situacijose. Prisilietimai bendradarbiavimo situacijose išbraukiami todėl, kad moterims nuo mažens neleidžiama naudotis savo suaugusiojo ego. Dėl to vyrams ir moterims dirbti kartu yra itin sunku. Kita vertus, beveik vien tik gebėjimu tuo pat metu būti intuityviam ir rūpestingam paremtas intymumas dėl scenarijų griežtai draudžiamas vyrams. Šis scenarijaus nulemtas, abipusis nesugebėjimas pelnyti dviejų vertingiausių prisilietimų formų – darbo kartu ir intymumo – verčia žmones griebtis galios žaidimų ir taip gauti trokštamų prisilietimų iš kitų. Anot Berne'o, galios žaidimai skirti vien tik prisilietimams gauti. Žmonės gali griebtis įvairiausių žaidimų, mat prisilietimų ištekliai yra riboti, ir visi jų trokšta. Tačiau galios žaidimai naudojami siekiant gauti ir kitų dalykų (pinigų, privilegijų, gaunama kokiu nori būdu ir kada tik nori).

Yra du pagrindiniai galios žaidimų situacijų tipai: žaidimai tarp nelygių žmonių ir žaidimai tarp lygiaverčių žaidėjų. Pirmuoju atveju du žmonės sutaria, jog jie nėra lygūs. Tokią situaciją galima vadinti vergo ir šeimininko santykiais. Susitaikymas su nelygybe gali būti visiškas ir nevisiškas. Susitaikę su nelygybe žmonės gali pradėti bendradarbiauti ir nesiimti galios žaidimų. Tokios situacijos pavyzdžių nėra daug; galios kovos kyla daugelyje situacijų, išskyrus visiškai totalitarines (tarkime, koncentracijos stovyklas ar bepročių namus). Tokiu atveju šeimininkas paprasčiausiai pareiškia savo norus, o vergui telieka paklusti. Tačiau dauguma nelygių santykių nėra tobuli, ir juose nuolat imamasi daugiau ar mažiau rimtų galios žaidimų.

Norėdami gauti tai, ko nori, vergas ir šeimininkas pasitelkia skirtingus galios žaidimus. Pavadinkime juos taip: *laipteliu aukštesniojo* (šeimininko) *galios žaidimai*, pavyzdžiui, „Laikykite frontą" arba „Nušluokime juos", ir *laipteliu žemesniojo* (vergo) *galios žaidimai*, pavyzdžiui, „Partizaninis karas".

Galios žaidimai tarp lygiaverčių žaidėjų yra trečioji šių žaidimų rūšis, kurią galima pavadinti „Lemiamomis kovomis".

Laipteliu aukštesniojo galios žaidimai

Šie žaidimai kartojami (pakopomis) naudojant vis daugiau galios. Pirmieji žaidimai nėra intensyvūs, tačiau nesėkmės atveju juos pakeičia vis intensyvesni. Kitaip tariant, galios žaidimai sudaro seką, kurios tikslas – pergalė.

Trumpai panagrinėkime situaciją, kurioje ponas ir ponia Vaitai mėgina nuspręsti, kur praleis kasmetines, dvi savaites trunkančias atostogas. Vaitas norėtų važiuoti prie ežero, o jo žmona – į kalnus. Problema iškyla aikštėn tuomet, kai pakeliui iš darbo Vaitas, žinodamas, jog žmona labiau norėtų atostogauti kalnuose, pareiškia suderinęs atostogų laiką su viršininku ir užsakęs kambarį *Lake Inn* viešbutyje. Tai pirmasis laipteliu aukštesniojo galios žaidimas ilgoje sekoje, kuri, kaip parodys šis pavyzdys, leis Vaitui pasiekti savo.

Ponia Vait gali pasiduoti po pirmojo turo. Vyro sprendimas, priimtas nepasitarus su ja, gali tapti pakankamu galios įrodymu ir priversti ją atsitraukti. Tačiau tarkime, kad ji nelinkusi taip lengvai pasiduoti. Ji sako: „Bet aš noriu važiuoti į kalnus".

Šiame pavyzdyje ponią Vait pavaizduosiu ramią, nesiveliančią į savo pačios galios žaidimus. Tai darau norėdamas supaprastinti pasakojimą, mat jos žaidžiami laipteliu žemesniojo

galios žaidimai, susipynę su vyro, gali sukurti itin painią situaciją. Taigi ponia Vait paprasčiausiai tvirtai ir įtikinamai prašo to, ko nori (galios manevras).

Dabar Vaitas pamėgina sužaisti „Jei negali įrodyti, negali ir padaryti". Šio galios žaidimo metu jis pareikalauja, kad žmona logiškai paaiškintų savo pasirinkimą: „Kodėl tu nori keliauti į kalnus, o ne prie ežero?"

Jei ponia Vait įsitraukia į šį žaidimą, ji pamėgina paaiškinti. Ji gali pasakyti ką nors panašaus į: „Nes ten oras grynesnis" arba „Tai pigesnė kelionė" arba ką nors ne tokio racionalaus, tarkim: „Kadangi vaikai gali paskęsti" arba „Nes tuomet aš būsiu malonesnė."

Tuomet Vaitas savo naudai pasitelkia puikiai išvystyto logiško suaugusiojo ego mąstymo gebėjimus. Kiekvieną logišką ir nelogišką argumentą jis nugali savo loginėmis mintimis. Pavyzdžiui, jis gali užginčyti taip: „Kam reikalingas grynas oras? Tai nėra taip svarbu, juk mes abu rūkome." Arba jis gali pasakyti: „Taip, kelionė į kalnus kainuotų pigiau, tačiau pažvelk, kiek pinigų mes sutaupome nevažiuoti taip toli" arba „Nebūk juokinga, mūsų vaikai – puikūs plaukikai."

Šis galios žaidimas gali baigtis sėkmingai, tačiau jei taip nenutinka ir ponia Vait vis dar atkakliai tvirtina, kad jai nebūtina logiškai paaiškinti savo pasirinkimo ir ji tiesiog nori važiuoti į kalnus, ponas Vaitas gali pamėginti pradėti trečiąjį galios žaidimų turą. Šis žaidimas vadinasi „Namų šeimininkas"; tai modifikuota žaidimo „Biblijoje sakoma" forma.

„Šioje šeimoje aš uždirbu pinigus, ir būtent man reikia atostogų. Tu ketini sugadinti mano atostogas reikalaudama keliauti į kalnus. Čia aš esu vyras, tad mes važiuosime prie ežero."

Ponia Vait vėlgi gali atsitraukti arba ir toliau primygtinai laikytis savo noro važiuoti į kalnus. Ketvirtas galios žaidimas gali būti intensyvi žaidimo „Susiraukęs (kuriam laikui)" partija. Vaitas sako: „Gerai, važiuosime į kalnus." Tuomet visą mėnesį, grįžęs iš darbo, jis susmenga į savo fotelį, atsidaro butelį alaus, atsidūsta ir ilgai žiūri televizorių. Jis net gali padauginti alaus. Kartais užsimena apie tai, kokia silpna jo širdis. Jis gali atkreipti žmonos dėmesį į sekmadieniniame laikraščio priede išspausdintą straipsnį, kaip retas oras kenkia širdžiai. Iš tiesų jis net neketina važiuoti į kalnus, tik laukia savo progos ir mėgina perkalbėti žmoną, priversdamas ją jaustis kalta. Nors jie apie tai garsiai nekalba, tačiau ponia Vait puikiai supranta, kad vyras labai nepatenkintas tuo, jog negali važiuoti prie ežero, ir, norėdama juo pasirūpinti, ji gali atsitraukti iš savo pozicijos. Labai tikėtina, kad galios žaidimų seka padės ponui Vaitui laimėti prieš žmoną, nes jos nenaudai veikia keletas tendencijų, tarp kurių – silpnas suaugusiojo ego bei polinkis gelbėti vyrą ir juo rūpintis.

Tačiau tarkime, kad ponia Vait vis dar mano, jog jie keliaus į kalnus. Kelionės išvakarėse Vaitas atnaujina pokalbį. Jis gali pasakyti: „Ką gi, aš pamąsčiau ir nusprendžiau, kad mes važiuojame prie ežero, o ne į kalnus. Kito varianto nėra. Jei tu nenori važiuoti prie ežero su manimi, tuomet aš apskritai nevažiuosiu atostogauti." Šis galios žaidimas vadinamas „Nenusileisiu".

Greitai pastebėsime, kad šiais kokybiškais galios žaidimais Vaitui nepasiekus savo, jie taps vis šiurkštesni, t. y. jis vis intensyviau mėgins perimti valdžią pasitelkdamas brutalią jėgą. Kol kas jis dar nesiima agresyvių veiksmų, tačiau naudoja jėgą pasyviai. Šiuo momentu jis sako nepasijudinsiąs iš vietos tol, kol žmona nepakeis planų. Ponia Vait vėlgi gali pasiduoti. Jei ne, Vaitas gali

imtis agresyvumo, grasinti, gniaužyti kumščius ir griežti dantimis. Jei ir tuomet žmona nenusileidžia, jis gali mėginti išspręsti konfliktą suduodamas jai antausį ar sumušdamas. Situacijose, kuriose vyras sumuša moterį, paprastai vyras gauna tai, ko nori. Šis paskutinis galios žaidimas vadinamas „Įkrėsk jiems proto"; tai žaidimo „Nušluokime juos" forma.

Laipteliu žemesniojo galios žaidimai

Kitaip nei laipteliu aukštesniojo galios žaidimai, laipteliu žemesniojo galios žaidimai nežaidžiami intensyvėjančia seka. Laipteliu aukštesniojo galios žaidimai žaidžiami užimant „Aš sveikas, tu nesveikas" poziciją, kurioje tikimasi būti teisiam ir nugalėti. Laipteliu žemesniojo galios žaidimai žaidžiami iš „Aš nesveikas, tu sveikas" pozicijos ir iš esmės yra gynybiniai. Jais taip pat stengiamasi priversti priešininką daryti tai, ko jis nenori, tačiau viskas, ką gali pasiekti laipteliu žemiau esantis žaidėjas, – tai įsikišti į esančiojo laipteliu aukščiau privilegijas. Dėl to jie vadinami partizaninio karo galios žaidimais. Kaip ir partizaniniame kare, laipteliu žemesniojo galios žaidimų imasi silpnesni, engiami žaidėjai, kuriems naudos gali atnešti netikėtumo elementas bei išsamios žinios apie teritoriją. Laipteliu žemesniojo galios žaidimų žaidėjas savo galią naudoja selektyviai, ten, kur ji padėtų smogti naudingiausiai, ir tuojau pat atsitraukia, sugebėdamas tik sutrikdyti aukščiau esančio priešininko galios siekį ir nesitikėdamas staigios pergalės. Taigi laipteliu žemesniojo galios žaidimai neišdėliojami pakopomis ir nepasižymi didėjančia bei šiurkštėjančia jėga.

Sugrįžkime prie Vaitų. Šį kartą ponas Vaitas grįžta namo ir praneša žmonai suderinęs atostogų laiką su viršininku ir už-

sakęs vietas viešbutyje *Lake Inn*. Ponia Vait neprotestuodama sutinka, mat yra įpratusi būti laipteliu žemiau ir susitaikyti su visais vyro priimamais sprendimais.

Ponia Vait nebūtinai yra tuo patenkinta ir, nors viešai susitaikė su vyro sprendimu, paslapčia ketina sukliudyti jam pasiekti savo tikslą. Ji vis pasitelkia laipteliu žemesniojo galios žaidimus, siekdama sumažinti jo kontrolę ir apkartinti gerovę.

Laipteliu žemesniojo galios žaidimai skirstomi į tris kategorijas:

1. *Kaltės sukėlimo technikos*. Jų veikimą nuolat jaučia laipteliu aukščiau esantis žaidėjas, kurio mažasis profesorius supranta, kokia neteisinga yra situacija, ir kurio kiauliškasis tėvo ego kartoja, koks jis savanaudis ir nedoras. Tarp tokio tipo žaidimų yra verkimas, raukymasis, apsimestinės ligos, pavyzdžiui, galvos ar nugaros skausmas, nemiga.

Ponas Vaitas už užrakintų miegamojo durų išgirsta tylų žmonos kūkčiojimą. Jis paprašo jos atrakinti duris ir, galiausiai jai tai padarius, pastebi, jog žmona žiūrinėjo atvirukus iš Kordiljerų kalnų. Jis paklausia (puikiai žinodamas atsakymą): „Kas atsitiko?" Ji atsako: „Nieko." Jis įsiunta, tačiau negali nieko padaryti, tik jaustis kaltas arba dar labiau pabrėžti savo dominavimą. Jis palieka kambarį trenkdamas durimis, o ji tyliai sau nusišypso.

2. *Technikos, skirtos įskaudinti kerštu*. Ši žaidimų kategorija labiausiai primena partizaninį karą.

Vaitai mylisi. Jis labai seksualiai susijaudinęs, ji – pikta. Kadangi ji neatsako į jo glamones, jis baigia vos į ją įėjęs. Ji atsuka jam nugarą ir taria: „Žinai, aš nepajutau orgazmo!" Tai giliai jį įskaudina, o ji džiūgauja.

Arba ponia Vait pastebi, kad vyras pamiršo raktus. Prieš išeidama iš namų ji kruopščiai patikrina, ar visos durys ir langai užrakinti. Grįžęs namo Vaitas turi valandą laukti automobilyje, nors tuo laiku planavo pakuoti daiktus.

Arba ponia Vait nusiperka brangų vasarinį rūbą, dar labiau padidindama ir taip nemažą jų skolą, kurią vyras mėgina grąžinti dirbdamas dviejuose darbuose.

3. *Technikos, skirtos priversti engėją švaistyti savo laiką ir energiją.* Šios technikos kelia įtampą ir priverčia vėluoti, daryti netvarką, skaudžiai klysti, prarasti savitvardą, įsivelti į konfliktą ir t. t.

Ponia Vait turi nueiti į banką ir paimti pinigų kelionei. Grįžęs namo vyras klausia:

„Ar paėmei pinigų?"

„Ne, negalėjau to padaryti, nes automobilis sugedo."

„Dieve šventas! Kodėl neišsikvietei taksi ar nepasiskolinai automobilio?"

„Pamaniau, kad galime tą padaryti rytoj, pakeliui iš miesto."

„Rytoj bankas nedirba!"

„Ak, *aš* labai atsiprašau. Ką *mes* darysime?"

„Na, aš galiu paskambinti Fredui, jis visuomet namuose turi pinigų." (Fredas gyvena kitame miesto gale ir bet kuriuo atveju prieš porą valandų išvyko atostogų. Galiausiai vyras išgrynina čekį parduotuvėje, tačiau negauna pakankamai pinigų, todėl visą kelionę kankinasi dėl senkančių finansinių išteklių.)

Arba ją gali apnikti sunki depresija ar liga, todėl kelionę tenka apskritai atšaukti.

Bet kuriuo iš šių galios žaidimų ji sutrikdo jo patiriamą malonumą. Tuo pat metu ji beviltiškai tikisi, kad jis susivoks, jog ji nelaiminga, ir persigalvos dėl atostogų planų. Nereikia nė

sakyti, kad viskas, ką ji pasiekia, – tik supykdo vyrą, jis tampa dar despotiškesnis ir valdingesnis, o ji gauna dar mažiau to, ko iš tiesų nori.

Tačiau ji gali pakirsti vyro laipteliu aukštesnę poziciją ir sukliudyti jam pasiekti to, ko jis nori, nors ir pačios troškimai neišsipildo.

Lemiama kova

Dar viena galios žaidimų forma dažna tarp beveik lygia galia pasižyminčių ir vienas kitą lygiaverčiais laikančių žmonių. Abu individai nori tam tikrų dalykų, tačiau nemoka to išreikšti. Jie neprašo vienas kito to, ko nori, bet verčiau stengiasi priversti kitą tai duoti pasitelkdami gudrius manevrus. Tokioje situacijoje susitarimas neįmanomas; kiekvienas ginčas tik aštrėja, kiekvienam individui pelnant tašką savo naudai ir perduodant „karštą bulvę" kitam. Berne'as identifikavo panašią transakcijų seką – žaidimą „Sujudimas". Tačiau tai yra galios žaidimų seka, kuria mėginama pelnyti prisilietimų. Vaitų atveju „Lemiama kova" gali vykti taip:

„Brangioji, aš ką tik sužinojau, kada galime atostogauti, ir užsakiau kambarį *Lake Inn* viešbutyje."

„Na, tu galbūt važiuoji prie ežero, o aš važiuoju į kalnus."

„Labai įdomu. Kaip tu manai ten nukeliauti? Aš tau savo automobilio tikrai neduosiu."

„Ak, tai čia *tavo* automobilis? Ką gi, puiku, pasilik jį! O aš pasiliksiu kredito kortelę."

„Jei išleisi bent centą iš mūsų kredito kortelės, išbrauksiu tave iš jos savininkų sąrašo."

„Gerai, pamėgink. Pažiūrėsim, kaip tau seksis. Manau, kad nusiimsiu šiek tiek pinigų ir iš mūsų bendros taupomosios sąskaitos" ir t. t.

Kaip skaitytojas veikiausiai pastebėjo, šis galios žaidimas išties skiriasi nuo pirmojo pavyzdžio, nes labai tikėtina, jog situacija tik dar labiau įkais ir pavirs šėlstančiu mūšiu, tik neatrodo, kad bent vienas iš žaidėjų pasieks pergalę. Vis dėlto kiekvienas komentaras tampa mažyte pergale; iš dalies tai strateginis veiksmas, kuriuo priešininkas kuriam laikui pažeminamas, kol pergrupuoja savo pajėgas. „Lemiamos kovos" yra tarsi susišaudymai – jos prapliumpa staigiai ir netikėtai, kai tik poreikis išlieti susikaupusį pyktį ir apmaudą pasiekia kritinį tašką.

Šiuos galios apraiškų santykiuose pavyzdžius galima supriešinti su atvejais, kai žmonės paprašo vienas kito to, ko norėtų, ir pasiekia tenkinantį kompromisą, nesiimdami galios žaidimų. Kad tai būtų įmanoma, abu individai turi gebėti ir norėti glaustai kalbėti apie savo troškimus bei jausmus tol, kol pasiekiamas tenkinantis susitarimas.

Tokio tipo ginčas be galios žaidimų gali skambėti taip:

„Brangioji, aš ką tik susitariau su vadovu, kad atostogausiu nuo rugsėjo 7 iki 21 dienos. Norėčiau nuvažiuoti prie ežero."

„Aš mieliau važiuočiau į kalnus."

„Ar labai nusimintum, jei važiuotume prie ežero? Aš taip nekantrauju susipažinti su daugybe žmonių, apsistoti užeigos namuose ir skaniai vakarieniauti."

„Na, aš norėjau važiuoti į kalnus, nes oras čia toks užterštas, jog nekantrauju įkvėpti tyro oro. Juk žinai, kad prie ežero nuolat tvyro išmetamųjų dujų kvapas. Be to, darbe mane nuolat supa žmonės, tad norėčiau pasimėgauti vienatve. Tačiau aš taip

pat nenorėčiau išleisti didelės sumos pinigų – juk taupome automobiliui.“

„Aš noriu susipažinti su naujais žmonėmis ir skaniai pavalgyti, o tu nori tyro oro ir naujo automobilio. Tuomet kodėl mums nenuvažiavus prie jūros? Aš galėsiu užmegzti naujų pažinčių, o tu galėsi nueiti į paplūdimį viena, jei nenori nuolat būti apsupta žmonių. Prie jūros oras tyras, o pinigų galėtume sutaupyti tuo pat metu prižiūrėdami kieno nors namą. Taip mes galėsime pasilinksminti, skaniai pavalgyti ir galbūt sutaupyti pinigų automobiliui. Nors man trūks užeigos namų...“

„Na, mintis nebloga, tačiau manęs nedžiugina idėja nuvažiavus prie jūros prižiūrėti kažkieno namus. Gal geriau pasilaikykime senąjį automobilį ir apsistokime paplūdimio viešbutyje. Kaip tau tai patiktų?“

Galios žaidimų naudojimas santykiuose reprezentuoja situacijas, kai du žmonės nori tam tikrų dalykų ir yra pasirengę jų atsisakyti dėl net ir trumpalaikio pakilimo laipteliu aukščiau už kitą.

Galios žaidimai nepadeda pasiekti pasitenkinimo ar lygybės. Jie visuomet lemia laipteliu aukštesne ir (ar) žemesne pozicija pagrįstų situacijų paaštrėjimą ar tęsinį. Apdovanojimas už pergalę pasitelkiant galią yra saugumo jausmas, kuris pasiekiamas perėmus situacijos kontrolę. Tačiau galia ir kontrolė nepatenkina žmonių iš vidaus; net ir didžiausias galios ar kontrolės kiekis negali visiškai patenkinti žmogaus poreikių. Pasitenkinimo jausmas kyla tuomet, kai mums reikalingų išteklių – maisto, pastogės, erdvės, prisilietimų, meilės ir dvasinės ramybės – turime pakankamai. Norėdami tą pasiekti, turime pasitelkti ne galios žaidimus, o bendradarbiavimą.

Galios žaidimų analizė

Kaip ir kitus žaidimus, galios žaidimus galima analizuoti skirtingais aspektais. Panagrinėkime žaidimą „Jei negali įrodyti, negali ir padaryti". Štai kaip atrodo išsami šio žaidimo analizė:

Pavadinimas: „Įrodyk"

Galia (iš kokios pozicijos – laipteliu aukštesniojo, laipteliu žemesniojo ar lygybės – žaidžiamas): Laipteliu aukštesniojo

Nepriteklius (dėl ko varžomasi? Ar nepriteklius realus? Jei realus, ar jis dirbtinis, ar neišvengiamas?)

Nesutariama dėl to, kurio reikalavimai yra teisėtesni. Vaitai negali būti abu teisūs. *Teisėtumo nepriteklius yra dirbtinis,* nes abu turi teisę į tai, ko nori. Jiems sutarus, jog abu yra teisūs, galima rasti abu tenkinantį kompromisą.

Strategija. Šis laipteliu aukštesniojo galios žaidimas paremtas žmonių įsitikinimu, kad jų elgesys visuomet turi būti logiškas. Iš esančiojo laipteliu žemiau reikalaujama logiškai pateisinti savo norus. Šis įsitraukia į žaidimą atsakydamas į reikalavimą ir priimdamas iššūkį. Kiekvienas mėginimas pateisinti savo norus atmetamas. Jei pasiteisinimas nelogiškas, į tai tuoj pat atkreipiamas dėmesys. Jei pasiteisinimas logiškas, į jį atkertama greitakalbe bei retoriniais triukais. Paprastai laipteliu žemiau esančiam žmogui prireikia valandų ar net dienų įžvelgti laipteliu aukščiau esančiojo argumentų klaidingumą, tačiau tuomet jau būna per vėlu.

Ėjimai:

Ponas V. Aš noriu A.

Ponia V. Aš noriu B.

Ponas V. Tu negali gauti B, jei nepajėgi įrodyti, kodėl turėtum tai gauti.

Ponia V. Pateikia įrodymus.

Ponas V. Paneigia įrodymus.

Ponia V. Kapituliuoja.

Technika: Pseudologiniai argumentai, greitas kalbėjimo būdas.

Antitezė (kaip sustabdyti galios žaidimą?):

Ponas V. Įrodyk.

Ponia V. Aš nenoriu įrodinėti. Aš neprivalau to daryti. Aš paprasčiausiai to noriu, ir niekas, išskyrus mane pačią, neturi teisės vertinti, ar tai, ko noriu, yra teisinga, ar ne.

4 DALIS
TERAPIJA

XVIII skyrius
MITAI APIE TERAPIJĄ

Įvadas

Yra trys pagrindiniai scenarijų tipai ir kiekvienas iš jų gali būti tiek banalusis, tiek tragiškasis. Šie trys scenarijų tipai – Scenarijus be meilės, Scenarijus be proto ir Scenarijus be džiaugsmo (depresija, beprotybė ir priklausomybė nuo narkotikų) – apima platų emocinių sutrikimų, su kuriais nuolat susiduria psichiatrai, spektrą. Aš manau, kad šie trys scenarijų tipai gali atitinkamai pakeisti visas Amerikos psichiatrų asociacijos *Diagnostikos vadovo*[96] kategorijas, priklausančias funkcinių, tiksliau, jokios akivaizdžios žalos centrinei nervų sistemai nekeliančių sutrikimų, grupei.

Žmogui įtakos gali turėti kiekvienas iš trijų scenarijų ar bet koks jų derinys. Scenarijus be meilės ir jo pasekmės (depresija) dažniausiai būna vienas arba suderintas su Scenarijumi be proto (beprotybe) ar su Scenarijumi be džiaugsmo (piktnaudžiavimu narkotikais). Scenarijus be proto ir Scenarijus be džiaugsmo paprastai nebūna kartu, taigi jei žmogaus elgesys pasižymi ryškiomis Scenarijaus be džiaugsmo savybėmis (kurios būdingesnės valdančiosios socialinės klasės nariams, t. y. baltiesiems,

[96] *Diagnostic and Statistical Manual, Mental Disorders,* antrasis leidimas, Amerikos psichiatrų asociacijos Psichiatrinių klinikų taryba, 1968.

pasiturintiems žmonėms ir t. t.), jis tuo pat metu nepasižymės Scenarijaus be proto ypatybėmis. Ir atvirkščiai – gyvenančių pagal Scenarijus be proto žmonių (dažniausiai engiamos klasės atstovų, t. y. kitų rasių žmonių, moterų, darbininkų ir t. t.) elgesiui nebus būdingos Scenarijaus be džiaugsmo charakteristikos. Nepaisant to, kiekvieno žmogaus elgesyje galima įžvelgti visų trijų scenarijų savybių, nes visi mes susiduriame su mūsų visuomenėje taip plačiai taikomais pagrindiniais mokymais visose trijose srityse.

Žinodami, jog yra trys scenarijų tipai, galime daryti išvadą, kad konkretūs terapijos metodai gali padėti atsisakyti specifinių scenarijų. Vienintelė ir rimčiausia išsamios scenarijų analizės priežastis – rasti būdų, kuriais žmonės galėtų nugalėti savo scenarijus. Mane ne itin domina scenarijų analizė, kurios pagrindinis tikslas – nustatyti ir suprasti scenarijus. Šioje knygoje noriu pasiūlyti *metodų,* kuriais žmonės gali atsisakyti banaliųjų ar tragiškųjų scenarijų ir paversti savo gyvenimą labiau nepriklausomu ir savarankišku.

Norėdamas tinkamai paaiškinti scenarijų analizės metodus, pirmiausia turiu išsklaidyti keletą su emociniais sutrikimais ir psichoterapija susijusių mitų. Dėl šių mitų, kuriuos plačiai priima ir jais tiki tiek žmonės, tiek jų psichoterapeutai, šiandieninė psichoterapija patiria tiek daug nesėkmių.

Mitas apie individualiosios terapijos vertę

Manoma, jog individualioji psichoterapija yra itin naudinga, ypač patiriantiems sunkių emocinių sutrikimų žmonėms. Šis terapijos būdas paremtas medicininiu gydytojo ir paciento bei

religiniu sielos gydymo dvasininko ir tikinčiojo modeliais. Abu šie modeliai laikomi prestižiniais požiūriais į žmogaus kančią, todėl nesunku suprasti, kodėl individualiąją psichoterapiją žmonės laiko gana gilia ir padedančia gydyti ilgalaikius, sunkius emocinius sutrikimus. Tuo tarpu grupinė psichoterapija (jei ji apskritai pripažįstama terapijos metodu) laikoma paviršutiniškesne ir tinkama tik menkų emocinių sunkumų patiriantiems asmenims. Jei ji vis dėlto taikoma sunkių emocinių sutrikimų kamuojamiems žmonėms, tai tėra pigus savaitinės apžiūros ir paramos teikimo būdas, iš kurio nesitikima realios pagalbos.

Esu įsitikinęs, kad tai ne kas kita, kaip mitas. Kompetentingai atliekama grupinė psichoterapija yra ne mažiau veiksminga (mano galva, ji netgi *veiksmingesnė*) nei kompetentingai atliekama individualioji psichoterapija. Grupinė terapija savo veiksmingumu neprilygsta individualiajai tik kritiniais psichiatriniais atvejais, kai žmogus yra toks išsigandęs ar prislėgtas, jog visiškai nesugeba bendrauti su aplinkiniais, tačiau bet kuriuo kitu atveju ją pralenkia net keletu aspektų.

Pirma, individualiosios terapijos metu neįmanoma veiksmingai tyrinėti žmonių tarpusavio bendravimo. Šis metodas skatina gilintis į tai, kas vyksta žmogaus *viduje*, taip pastiprindamas įsitikinimą, jog žmonių problemų šaknys slypi juose pačiuose. Noriu patikslinti, kad kai kurie individualiosios terapijos specialistai tiria žmonių tarpusavio santykius bei išorines nelaimingumo priežastis. Tačiau iš tiesų individualioji terapija neteikia jokios naudos šiam sociologiniam analitiniam požiūriui. Priešingai – šis metodas naudingas vidiniam, psichoanalitiniam požiūriui – asmens, o ne jo tarpasmeninių santykių ar išorinių aplinkybių analizei.

Antra, individualioji psichoterapija dažnai tampa svarbiausiais sunkumų patiriančio žmogaus santykiais. Kai taip nutinka, šie santykiai tampa idealaus ryšio modeliu, kurio pacientas pradeda ieškoti ir siekti tarpasmeniniuose santykiuose už terapijos ribų. Neretai apie savo terapeutą žmonės kalba taip pat jausmingai ir su tokiu pat prisirišimu, koks paprastai rodomas artimam draugui, mylimajam ar šeimos nariui. Tokia situacija mane labai liūdina, nes kuo ilgiau trunka toks ryšys, tuo daugiau pinigų žmogus sumoka norėdamas išlaikyti santykius su terapeutu. Iš tiesų individualiosios terapijos santykiai yra absoliučiai dirbtini ir nelaikytini tinkamu *Aš ir Tu* meile pagrįstų santykių modeliu, kurio žmonės siekia. Norinčiam suprasti, ką turiu galvoje, skaitytojui tereikia paklausti, kiek laiko trunka terapeuto ir kliento santykiai pasibaigus pinigams ar sveikatos draudimui. Tikroji draugystė negali būti kuriama pagal šį modelį.

Galiausiai individualioji terapija skatina ir taip stiprų žmonių polinkį slėpti savo sunkumus ar patikėti juos tik ypatingiems asmenims, pavyzdžiui, gydytojams ar dvasininkams privačiuose jų kabinetuose ar klausyklose. Toks elgesys pasitarnauja kiauliškojo tėvo ego tikslui priversti mus jausti nuolatinę gėdą ir savo kaltę („Aš nesveikas") bei įtarinėti ir atsiskirti („Jie nesveiki") nuo kitų. Tai neleidžia mums pastebėti, kad iš tikrųjų nesame tokie apgailėtinai vieniši savo nelaimėje, kad kitų žmonių sunkumai nedaug tesiskiria nuo mūsiškių ir kad neverta jausti gėdos dėl to, kad nesugebame rasti ar duoti meilės, mąstyti ar džiaugtis savimi.

Kita vertus, grupinė psichoterapija sudaro sąlygas žmogui patirti savo interakcijas su kitais, jam lygiais žmonėmis, bei jas analizuoti. Veiksmingo terapijos grupės darbo metu svarbiau-

si santykiai užsimezga ne tarp grupės nario ir vadovo, o tarp grupės narių. Transakcinėje analizėje grupės vadovas yra tik patarėjas, besistengiantis nesikišti į interakcijas. Jis nėra toks reikalingas ar idealizuojamas, kaip individualiojoje terapijoje.

Diskusija su kitais aštuoniais grupės nariais skatina atvirai kalbėti apie savo problemas ir mažina gėdos bei kaltės jausmus, kurie paprastai lydi žmonių silpnybes bei nesėkmes. Be to, atitinkama terapija grupėje kur kas pigesnė už individualias sesijas, todėl yra prieinamesnė prasčiau gyvenantiems žmonėms, o kompetentingas terapeutas savo įgūdžius gali atitinkamai panaudoti grupėje, kur per tam tikrą laiko tarpą padėtų kur kas didesniam skaičiui žmonių, palyginti su individualiąja psichoterapija.

Visais šiais argumentais nesiekiu įrodyti, kad individualūs santykiai ar terapiniai ryšiai yra nepageidaujami. Šiuos teiginius derėtų vertinti turint galvoje ilgalaikę (trunkančią mėnesius ar metus) ir intensyvią (kai susitinkama kartą ar daugiau per savaitę) individualiąją terapiją.

Mitas apie menką sveiko proto vertę

Dar vienas su psichoterapija susijęs mitas teigia, kad dėl kažkokių paslaptingų priežasčių sveikas protas ne tik nėra naudingas emociniuose žmonių tarpusavio santykiuose, bet jo paliepimai yra nieko verti ar net mažina šių santykių produktyvumą. Dažnai manoma, kad loginio mąstymo reikalaujančiose situacijose žmonės negali pasitikėti savo pojūčiais ar intelektu. Tiesą sakant, neretai netgi tvirtinama, kad sveikas protas ir intelektas priverčia žmones tikėti priešingais tiesai dalykais ir

elgtis priešingai tam, kas naudinga. Paklausęs kliento, kas, jo manymu, sukelia sunkumų jo gyvenime, ir išgirdęs tokį atsakymą: „Aš nekenčiu savo darbo ir man reikia susirasti naują gyvenamąją vietą“, terapeutas tokį sveiko proto vertinimą paprastai linkęs subtiliai ar tiesiai šviesiai nuvertinti. Jis neatsižvelgia į kliento atsakymo pagrįstumą, o veikiau padaro išvadą, kad jis yra pasyviai agresyvus ir kad šiam sutrikimui būdingas gynybinis neapykantos mechanizmas kliudo jam adekvačiai vertinti realybę.

Priešingai tam, ką diktuoja sveikas protas, dauguma psichoterapeutų yra įsitikinę, kad siūlyti tam tikras veiksmų galimybes pacientams yra didelė klaida. Tokie pasiūlymai priskiriami manipuliacijoms. Vėliau šiame skyriuje įrodysiu, jog esminis scenarijų analizės žingsnis yra leidimas: rekomendacija klientui ar net primygtinis reikalavimas imtis tam tikrų veiksmų. Tokią terapijos strategiją daugelis terapeutų laiko įtartina ir nerodo didelio noro jos naudoti dėl manipuliacinės jos prigimties bei galimos *paradoksalios reakcijos*.

Paradoksali reakcija – tai priešingi žmogaus veiksmai tiems, kurių jis buvo prašomas imtis. Alkoholizmo atveju teigiama, kad nederėtų prašyti alkoholiko liautis gėrus, nes tai gali jį ar ją paskatinti gerti dar daugiau. Taip pat teigiama, kad alkoholikas pats supranta, jog turi liautis gėręs, todėl psichoterapeutui neverta prašyti ar liepti tai padaryti.

Kalbant transakcinės analizės terminais, paradoksali reakcija yra labai ribotas fenomenas, ką tik pateikto pavyzdžio atveju pasireiškiantis tik tuomet, kai savo tėvo ego terapeutas pareikalauja ar maldauja alkoholiko vaiko ego liautis gerti. Alkoholikai, užmezgę terapiniu kontraktu paremtus santykius su transakci-

nės analizės specialistu, gavę patarimą, jog jiems būtina mesti gerti, liovėsi gerti arba apskritai nesureagavo, tačiau niekada savo praktikoje nesusidūriau su alkoholiku, kuris dėl tokio patarimo būtų pradėjęs gerti dar *daugiau*. Taip gali būti dėl to, kad transakcijas išmanantis terapeutas vengia Persekiotojo, Gelbėtojo ar Aukos vaidmenų, kurie lemia paradoksalias reakcijas. Terapeutas paprasčiausiai konstatuoja būtinybę individui imtis tam tikrų veiksmų, norint veiksmingai atsisakyti savo scenarijaus.

Sveikas protas diktuoja, kad, būdami žmonių tarpusavio santykių ekspertai, terapeutai turėtų pateikti klientams jiems kilusių pasiūlymų vienu ar kitu klausimu, todėl neprofesionalų skaitytoją turėtų gluminti priešingo pasirinkimo svarstymas. Tačiau mitas apie netiesioginės, nemanipuliacinės terapijos poreikį gyvuoja tiek tarp profesionalų, tiek tarp eilinių žmonių ir turi būti išsklaidytas.

Ilgą laiką buvo įtariama ir dabar sutinkama, kad terapeutas negali tikėtis išvengti savo vertybių sistemos piršimo žmonėms, su kuriais dirba[97]. Manipuliacijos problema šiandien pavirto paprastu klausimu, ar terapeutas savo vertybes klientui atskleis sąmoningai ir atvirai, ar tai darys sau ir klientui nesuvokiant. Transakcinės analizės kontraktas tarp terapeuto ir kliento aiškiai nustato, jog pastarasis kreipiasi į pirmąjį tikėdamasis, kad šis panaudos bet kokias jam žinomas technikas, siekdamas padėti klientui. Kontraktas taip pat suteikia terapeutui leidimą imtis atitinkamų veiksmų, paremtų jo vertybių sistema. Kita vertus, žmonės pagrįstai tikisi, jog terapeutas savo vertinimu naudosis tik laikydamasis kontrakto nustatytų sąlygų.

[97] Greenspoon, Joel. *Verbal Conditioning and Clinical Psychology*. Išspausdinta leidinyje *Experimental Foundations of Clinical Psychology*, redagavo A. J. Bachrach. New York: Basic Books, 1962.

Turiu pabrėžti paskutinį su manipuliacija susijusį faktą. Terapeutui atvirai pripažinus, jog jis tikisi turėti tam tikros įtakos klientams, o elgesio keitimo technikos praplečia galimybių ribas, labai svarbu, kad specialistas nesiliautų atsižvelgti į kliento trokštamus įgyvendinti elgesio pokyčius, nustatytus ankstesniu, aiškiu susitarimu ar kontraktu (žr. XXII skyrių). Be tokio susitarimo ar kontrakto atliekama terapija pokyčių pasirinkimą palieka terapeuto rankose, kuris tokiu atveju aiškiai peržengia žmogaus teisės į apsisprendimą ribas. Nė vienas žmogus, net jei tai terapeutas, neturi teisės priimti sprendimų už kitą asmenį; tokie veiksmai dažniau laikomi smegenų plovimu, o ne terapija. Taigi terapeutas turi kruopščiai apriboti savo darbą srityse, dėl kurių buvo sutarta sudarant kontraktą.

Probleminiai manipuliacijos ir sveiko proto klausimai glaudžiai susiję su savęs pažinimu. Dėl tam tikrų tiksliai neapibrėžtų priežasčių kai kurie psichoterapeutai nesutinka, kad bet kokie individualūs kliento atradimai turi didesnės vidinės vertės nei tai, ką klientas sužino padedant terapeutui. Šis nesutarimas veikiausiai susijęs su beprasmišku, griežtai tėvo ego paremtu ar pamokomuoju terapeuto požiūriu, kuris laikui bėgant apėmė bet kokį sąmoningai pamokantį ar perduodantį informaciją elgesį. Kaip ir nesutarimai dėl manipuliacijos, argumentai prieš savęs pažinimą ignoruoja sveiką protą.

Savęs pažinimo požiūrio analogija gali būti situacija, kai nustūmusį savo neužsivedantį automobilį į degalinę žmogų pasitinka mechanikas. Tikėdamas savęs pažinimu, mechanikas primygtinai prašo, kad žmogus pats nustatytų, kas atsitiko jo automobiliui ir kaip reikėtų sutvarkyti gedimą. Padedamas kompetentingo mechaniko, žmogus veikiausiai teisingai nusta-

tys gedimą ir gal net sugebės jį sutaisyti, tačiau savęs pažinimo vertė nekompensuos laiko sąnaudų bei piniginių išlaidų.

Sveikas protas terapijoje verčia tikėtis, jog terapeutas pamokys, išsakys savo nuomonę, darys spaudimą, pritaikys savo vertybių sistemą ir iš tiesų aktyviai dalyvaus bei pasinaudos bet kokia žinoma technika tam, kad įvykdytų kontrakto sąlygas. Manau, tokie sveiko proto diktuojami lūkesčiai yra teisingi.

Tikėjimas, kad žmonės pasirinks terapeutą, taip pat sumenkina sveiką protą, kuris sako, jog svarbi ne tik specialisto patirtis bei studijų trukmė, bet ir jo asmenybė, skleidžiama šiluma ir kitos savybės. Sveikas protas taip pat nurodo, jog rinkdamiesi terapeutą žmonės turėtų pasikliauti savo vertinimu.

Tačiau potencialaus terapeuto apklausa nelaikoma protingu žingsniu. Ieškant terapeuto, kuris padėtų išspręsti seksualines problemas, žmogus neskatinamas klausti tokių dalykų kaip: „Ar turite patirties (ar studijavote) seksualinių problemų srityje?", „Ar esate vedęs (ištekėjusi)?", „Ar jums patinka užsiimti seksu?", „Ar manote, kad seksas yra svarbus?", „Ar skaitėte Masterso ir Johnson darbą apie seksą?" ir t. t.

Mano nuomone, žmonės *turėtų* klausti panašių dalykų ir vertinti potencialaus terapeuto atsakymus, be to, šis laikas ir galimybė turėtų būti nemokami. Jei terapeutas atsisako tokio atviro pokalbio, galima įtarti, jog jis nėra tiesus ir nuoširdus. Ir kaip nelogiška, kad terapeutas mokėtų pinigus klientui už pokalbį su juo, taip nelogiška, kad ir klientas mokėtų už atvirą pokalbį su terapeutu prieš sutariant dėl terapijos.

Mitas apie psichinius sutrikimus ir medicinos ryšys su terapija

Įsitikinimas, kad emociniai sutrikimai tam tikra prasme panašūs į ligas, yra dar vienas svarbus, psichoterapijoje plačiai priimtas mitas. Jį kruopščiai ir tinkamai išanalizavo Thomasas Szaszas[98]. Pakanka pasakyti, kad įsitikinimas, jog banalieji scenarijai ir ekstremalios tragiškųjų scenarijų formos, nesvarbu, ar tai depresija, beprotybė ar priklausomybė nuo narkotikų, turi kažką bendra su ligomis, yra visiškai nepagrįstas. Kaip jau minėta, scenarijaus formavimasis iš dalies panašus į ligos eigą, nes turi pradžią, eigą ir pasekmes. Tačiau nė vienas tragiškasis scenarijus neatitinka ligos apibrėžimo, kuris reikalauja tam tikro „bet kurio kūno organo funkcijų nukrypimo ar sutrikdymo; įgytų patologinių bet kurių audinių ar viso kūno pasikeitimų, kurie pasižymėtų charakteringais specifinių mikrobų sukeltais simptomais"[99]. Nė vienos vadinamosios psichinės ligos atveju tokių mikroorganizmų sukeltų pokyčių nenustatoma, todėl nederėtų jų laikyti ligomis ar juolab tikėtis, kad jas galima išgydyti vaistais. Iki šiol nerasta vaistų, galinčių išgydyti depresiją, beprotybę ar priklausomybę nuo narkotikų, ir ne itin tikėtina, kad tai kada nors įvyks, nes tragiškuosius scenarijus sukelia ne cheminiai pokyčiai ar mikroorganizmų veikla, o iš anksto nustatytos interakcijos tarp žmonių.

Skaitytojas gali nesutikti sakydamas, jog pagal ekstremalias tragiškųjų scenarijų formas gyvenantys žmonės dažnai iš

[98] Szasz, Thomas S. *The Myth of Mental Illness: Foundations of a Theory of Personal Conduct.* New York: Hoeber-Harper, 1961.

[99] Stedman, Thomas Lathorp. *Stedman's Medical Dictionary,* 20 leidimas. Baltimore: The Williams and Wilkins Co., 1962.

tiesų fiziškai negaluoja ir jiems reikalinga medicininė pagalba, ir tai yra tikra tiesa. Tačiau svarbu skirti prastą mitybą, kepenų pakenkimus, artritą, opas ar bet kokias kitas ligas, kurias sukelia nesirūpinimas kūnu bei nerimas, kurį patiria pagal ekstremalias scenarijų formas gyvenantys žmonės, ir pačius scenarijus. Taigi alkoholizmas nėra liga, nors per didelis suvartojamo alkoholio kiekis laikui bėgant gali pakenkti kepenims ar sukelti kitų fizinių sutrikimų, dėl kurių derėtų kreiptis į gydytoją. Tą patį galima pasakyti ir apie didžiulę depresiją ar beprotybę; per tam tikrą laiko tarpą jos gali sukelti fizinių sutrikimų, tačiau pačios jos nėra ligos.

Nei medicina, nei vaistai nėra tiesiogiai susiję su emociniais sutrikimais ar nelaimingumu, todėl galima teigti, kad gydytojai neturi išskirtinės kvalifikacijos paskelbti save terapeutais, ir tuo atveju, kai jie stengiasi sukliudyti kitiems kompetentingiems specialistams padėti žmonėms, jie pasiglemžia jiems nepriklausančią funkciją. Terapeuto kompetencija priklauso nuo patirties ir terapijos studijų, o medicininis parengimas nėra niekaip su tuo susijęs. Norintiems išvysti paties gydytojo tokio teiginio patvirtinimą, siūlau perskaityti dr. Alleno Marinerio darbą apie tai, jog medicininis parengimas nėra susijęs su terapija.[100]

[100] Mariner, Allen S. *A Critical Look at Professional Education in the Mental Health Field*. American Psychologist 22:4 (1967): 271–80.

XIX skyrius

KAIP IŠVENGTI GELBĖJIMO ŽAIDIMO

Terapeutai (dvasininkai, pareigūnai, socialiniai darbuotojai, psichologai, gydytojai, psichiatrai ir kiti terapijos specialistai), kuriems mokama už tai, jog padeda kitiems, bei paprasčiausiai visuomet pasiryžę pagelbėti ir atsidavę žmonės dažnai pastebi, kad jų pagalba iš esmės yra žalinga.

Praėjus keletui pirmųjų pagalbos teikimo mėnesių ar metų, kai išsisklaido pradinis entuziazmas ir malonumas, žmonės vis dažniau pradeda patirti frustraciją dėl sunkių darbo sąlygų, neišmatuojamos atsakomybės jausmo ir begalinio nusivylimo nesėkmės atveju.

Šie nemalonūs jausmai kyla ypač dažnai, todėl pagalbą teikiantys žmonės su tuo susitaiko ir moko savo studentus to tikėtis.

Dirbantys tokiomis sąlygomis žmonės galiausiai susiformuoja neigiamą, persekiojimu paremtą požiūrį į tuos, kuriems reikia pagalbos; jie pradeda laikyti šiuos žmones bejėgiais ir beviltiškais, tingiais ir nemotyvuotais ar net nepagydomais ligoniais.

Kadangi besikreipiantieji pagalbos laikomi bejėgiais, beviltiškais ir nemotyvuotais, pagalbą teikiantys žmonės linkę prisiimti visą pagalbos ir rūpesčio naštą, spręsti kiekvieną iškilusią problemą bei nesitikėti nė menkiausių pastangų iš prašančiojo.

Ėmęsis teikti pagalbą žmogus, kuris vadovaujasi požiūriu, kad gausybė besikreipiančiųjų yra bejėgiai, tačiau visiems jiems reikia kažkaip padėti, greitai pastebi, jog atsakomybės

našta vis didėja, kol galiausiai tampa nepakeliama ir sutriuškina teikiantįjį pagalbą, paversdama jį patį bejėge auka. Tokioje padėtyje atsiduria daugybė psichinės sveikatos priežiūros darbuotojų, dirbančių valstybinėse klinikose, kuriose tikimasi, kad jie pasirūpins emocinėmis viso miesto, rajono ar net šalies aukomis.

Ką tik aprašytas požiūris – tai Gelbėjimo žaidimo apraiškos terapeutų darbe.

Gelbėjimo trikampis terapijoje

Gelbėjimo trikampį, kartą su juo susipažinus, nesunku pastebėti terapeutų darbe. Pavyzdžiui, alkoholikų psichoterapijos metu klientas dažnai prisiima bejėgės Aukos vaidmenį. Terapeutas priima tokią jo poziciją ir tęsia terapiją be jokio alkoholiko įsipareigojimo ar aktyvaus dalyvavimo terapijoje garanto. Matydamas, kad klientas nerodo susidomėjimo ar noro dalyvauti terapijoje, terapeutas prisiima Gelbėtojo vaidmenį ir atlieka daugiau nei pusę darbo, nes alkoholikas nerodo jokio noro liautis gėręs ar apskritai daryti ką nors daugiau, nei pasirodyti terapijos seansuose. Kurį laiką gali atrodyti, kad alkoholikas daro pažangą, tačiau galiausiai, kai aplinkiniai patiki, jog žmogus iš tiesų sveiksta, jis vėl griebiasi taurelės. Iš dalies jis tai daro iš apmaudo ir noro keršTauti terapeutui už jo laipteliu aukštesnę poziciją. Taip Auka tampa Persekiotoju, o Gelbėtojas – Auka. Persekiodamas terapeutą už jo nesėkmę, alkoholikas gali skambinti jam naktimis, nuolat reikalaudamas padėti; tai priverčia terapeutą imtis Persekiotojo vaidmens ir pradėti kerštauti. Terapeutas gali pradėti laikyti klientą šizofreniku, nuvertinti jį ar jausti nuola-

tinę pagiežą dėl to, kad jis nebėra ta gerutė mažytė Auka. Taigi dabar Gelbėtojas tampa Persekiotoju, o alkoholikas grįžta į Aukos poziciją.

Dauguma terapeutų trykšta entuziazmu pradėję darbą su žmonėmis, kurie, kaip paaiškėja vėliau, ne tik visiškai nesidomi jų teikiama pagalba, bet netgi ją niekina. Daugelis mūsų esame susidūrę su situacijomis, kai vis labiau siekiame padėti žmonėms, kurie tampa vis pasyvesni, kol galiausiai pradeda atrodyti, kad jų gerovė mus domina labiau nei juos pačius. Taip pat vienu ar kitu metu daugelis esame klaidingai patikėję, jog iš tiesų padėjome žmogui, o vėliau nuo pjedestalo mus privertė nukristi žinia, kad mūsų pacientas vėl paniro į alkoholio liūną, mėgino nusižudyti ar buvo suimtas už parduotuvės apiplėšimą.

Dauguma iš mūsų po bevaisio ilgo ir sunkaus darbo su žmogumi jutome pyktį ir subtiliai (ar tiesiai ir atvirai) jį ar ją persekiojome.

Terapeutų patirtis labai liūdina. Norėčiau pasiūlyti keletą idėjų ir požiūrių, kurie terapijoje galbūt galės padėti išvengti Gelbėjimo žaidimo.

Terapinėse situacijose gelbėjimo trikampio vaidmenys, ypač Gelbėtojas ir Auka, išryškėja labai dažnai. Kai kurios puolimo metodus taikančios terapijos grupės taip pat skatina ir Persekiotojo vaidmenį.

Norint, kad terapija būtų sėkminga, labai svarbu, jog besikreipiantis pagalbos žmogus būtų laikomas gebančiu prisiimti atsakomybę ir gyvenimo kontrolę, o tai yra neįmanoma, jei terapeutas atlieka Gelbėtojo vaidmenį. Persekiotojo vaidmuo, mano galva, terapijoje taip pat neteikia jokios naudos. Reikia pabrėžti, kad šis vaidmuo padeda atsikratyti gelbėjimo tendencijų gru-

pėje, tačiau nėra vertingas terapijos atžvilgiu, o vadinamojoje puolimo terapijoje naudojamas persekiojimas dažnai yra bauginantis, nežmoniškas ir priverčiantis žmones sutvirtėti bei tapti nejautriems, o ne geresniems ir laimingesniems.

Trumpai tariant, norėdamas išvengti gelbėjimo trikampio, terapeutas turi priimti „Aš sveikas, Tu sveikas" poziciją ir gerbti pagalbos besikreipiantį asmenį (šis klausimas plačiau aptariamas 58 psl.).

Kaip liautis žaisti Gelbėjimo žaidimą

Neretai galima pastebėti, kad kai kurie santykiai ar organizacijų veikla yra visiškai apribota gelbėjimo trikampio. Tokiais atvejais žmogaus elgesys privalo būti pagrįstas bent vienu iš trijų trikampio vaidmenų. Bendravimas, santykiai ar darbas su tokiu žmogumi kone reikalauja įsitraukti į žaidimą. Pavyzdžiui, bendravimas su nuolat Auką vaidinančiu ir ieškančiu Gelbėtojo alkoholiku gali tapti neįmanomas, nebent esame pasiruošę prisiimti Gelbėtojo ar Persekiotojo vaidmenį. Kitaip tariant, alkoholiko nedomina santykiai su žmogumi, kuris nesiruošia jo gelbėti ar persekioti. Tą patį galima pasakyti ir apie žmones, kurie santykiuose reikalauja būti gelbėjami ar siekia gelbėti patys.

Tam tikrose organizacijose neprisiimantys Aukos ar Gelbėtojo vaidmenų individai negali dalyvauti interakcijose su kitais. Viena iš tokių organizacijų yra psichiatrijos klinika, kurioje yra tik dvi žmonių grupės: 1) atliekantieji Aukos vaidmenį (su jais elgiamasi taip, tarsi jie būtų bejėgiai ir neturėtų pasirinkimo teisės) ir 2) terapeutai, arba atliekantieji Gelbėtojo vaidmenį (iš jų tikimasi, kad jie su žmonėmis elgsis tarsi su geromis bejėgėmis Aukomis,

t. y. žmonėmis, kuriems reikia pagalbos, arba tarsi su blogomis bejėgėmis Aukomis, t. y. žmonėmis, kuriuos reikia persekioti).

Jei individas atsisako žaisti Gelbėjimo žaidimą, santykiai su minėto tipo žmonėmis bei organizacijomis kelia didelį stresą. Tiesą sakant, tai gali būti neįmanoma, nes žmogus bus persekiojamas už *nenorą* žaisti, todėl nesitraukimas iš tokios situacijos apskritai reiškia savanorišką tapimą Auka.

Bet kuriuo atveju, kai vienas žmogus gelbsti kitą (nesvarbu, ar darydamas tai, ko nenori daryti, ar atlikdamas daugiau nei 50 proc. darbo, ar neprašydamas to, ko nori), Gelbėtojas yra įsitikinęs, kad jo gelbėjamas žmogus vienu ar kitu atžvilgiu yra bejėgis, nesugebantis pasirūpinti savimi ar užimantis laipteliu žemesnę poziciją. Visais atvejais gelbėjimo aktas iš naujo patvirtina ir palaiko nevienodą galios tarp Gelbėtojo ir Aukos pasiskirstymą, taip kliudydamas žmonėms tapti lygiaverčiais tarpusavio santykiuose. Norėdamas liautis gelbėti, asmuo turi patikėti, kad visi žmonės yra veiksnūs. Atsisakyti laipteliu aukštesnės pozicijos ir įsitikinimo, kad kai kurie žmonės tiesiog nepajėgia kontroliuoti savo gyvenimų, gali būti sudėtinga, tačiau tai vienintelis kelias siekiant sukurti bendradarbiavimu ir tikra pagalba paremtus santykius.

Pavyzdys: vieną popietę Radikaliosios psichiatrijos centre vykusioje grupinėje diskusijoje pasirodė jauna, netvarkingai atrodanti ir išsekusi moteris (13 schema). Išblyškusi ir netekusi vilties ji susmuko kėdėje kambario kampe. Visi grupės nariai pastebėjo ją ir tai, jog jai iš tiesų reikia pagalbos. Galiausiai ji pakėlė akis ir pora grupės narių su ja pasisveikino. Kaip įprasta, po to, kai visi prisistatė, diskusijos vadovas paklausė: „Kas nori padirbėti?“

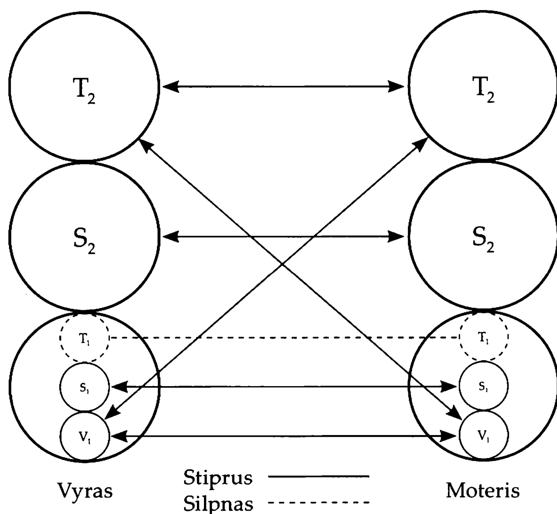
Keletas žmonių atsiliepė, tačiau Kerol (toks buvo moters vardas) neištarė nė žodžio. Visi tai pastebėjo, ir vienas iš kambaryje esančių žmonių (ne diskusijos vadovas) paklausė: „O tu, Kerol?"

Moteris atsakė: „Ak, aš nežinau..."

Vadovas palaukė keletą akimirkų, tuomet pasisuko į kitą žmogų ir tarė: „Atrodo, tu nori padirbėti, Fredai. Leiskime Kerol pagalvoti, galbūt ji norės padirbėti vėliau." Tai buvo labai drovios pastangos nepradėti Gelbėjimo žaidimo. Kerol atrodė nusivylusi, tačiau nieko nepasakė.

12 schema

Išlaisvintas vyro ir moters bendravimas



Fredas dirbo apie dvidešimt minučių, o jam baigus žodžiais „Ačiū, aš sužinojau tai, ką norėjau...“, Merė negaišdama pranešė, jog per savaitę šį bei tą atliko. Visi atkreipė dėmesį į Kerol nedalyvavimą ir, Merei baigus, stojo tyla.

Diskusijos vadovas pasisuko į Kerol ir tarė: „Atrodo, jog tau kažko reikia. Norėčiau, kad to paprašytum, tuomet pamatysime, ar galime tau padėti.“ Kerol pravirko. Greta jos sėdėjęs Džekas ją apkabino, tačiau ji susigūžė ir jis, įskaudintas bei nusiminęs, atitraukė ranką.

Tuo metu kai kuriuos kambaryje esančius žmones Kerol pradėjo erzinti, kiti juto jos skausmą, kuris atrodė labai realus. Leidęs Kerol minutėlę paverkti, vadovas tarė: „Kerol, atrodo, jog jautiesi visiškai bejėgė ir praradusi viltį ką nors pakeisti. Ar aš teisus?“

Sujaudinta žodžio „bejėgė“ ji pažvelgė aukštyn ir tarė: „Tikrai taip, bejėgė. Aš nieko negaliu dėl to padaryti, esu tikra nevykėlė.“

Vadovas atsakė: „Šioje grupėje mes stengiamės kaip galėdami padėti, tačiau reikia, kad ir tu skirtum visą savo energiją, kitaip mes nesijausime gerai.“

„Jau sakiau jums, kad nieko negaliu padaryti“, – kartojo Kerol.

„Tu gali pasitelkti savo galią imtis veiksmų paprašydama to, ko tau reikia...“

„Tai ne galios, o silpnumo ženklas“, – atsakė Kerol.

„Aš taip nemanau, tačiau bet kuriuo atveju norėčiau tau padėti paprašyti...“

Tuomet Džekas įsiterpė: „Man kai ko reikia...“, ir kurį laiką dirbome su juo, duodami Kerol laiko apsispręsti.

Šis pavyzdys iliustruoja, kaip išvengti aktyvios Aukos gelbėjimo. Galiausiai tą popietę Kerol kai ko paprašė. Jai reikėjo, kad kelios grupės moterys ją apkabintų, ji pravirko vienos jų glėbyje ir pagaliau prakalbo apie savo bėdas. Tądien ji gavo keletą naudingų pasiūlymų, tačiau svarbiausia, jog išeidama jautėsi geriau, ėjo pakelta galva, o sugrįžusi kitą dieną pasakė: „Man reikia daug ką padaryti, bet po vakar aš jaučiuosi gerai. Dabar suprantu, kad galiu tai padaryti!"

Tolesni teiginiai gali padėti geriau suprasti Gelbėjimo žaidimą ir jo išvengti.

1. Kiekviena situacija, kurioje vienam žmogui reikalinga kito pagalba, potencialiai gali tapti situacija, kurioje vienas žmogus prisiima Gelbėtojo, o kitas – Aukos vaidmenį. Gelbėtojo vaidmuo verčia jį atliekantį, laipteliu aukštesnėje pozicijoje esantį žmogų, sumenkinti arba nuneigti kito žmogaus – Aukos – galią padėti pačiam sau. Jis tai daro priimdamas pagalbos prašymą ir kartu nereikalaudamas lygiaverčio dalyvavimo ar teikdamas neprašytą pagalbą. Todėl:

A. Neteikite pagalbos pirmiausia nesudaręs (-iusi) kontrakto.

B. Niekada netikėkite, kad žmogus yra bejėgis (nebent jis be sąmonės).

C. Padėkite žmonėms, kurie jaučiasi bejėgiai, rasti būdų panaudoti savo turimą galią.

D. Terapijos metu neatlikite daugiau nei 50 proc. darbo; reikalaukite, kad žmogus visuomet atliktų mažiausiai pusę darbo.

E. Nedarykite nieko, ko iš tiesų nenorite daryti.

2. Gelbėtojas turi daugiau galios ir yra viršesnis už Auką. Auka savo ruožtu yra bejėgė ir menkesnė, palyginti su Gelbėtoju. Dėl bet kuriuo iš šių vaidmenų paremto elgesio žmogaus

viduje kaupiasi apmaudas ir pasipiktinimas, todėl anksčiau ar vėliau tai verčia prisiimti Persekiotojo vaidmenį.

Persekiojimas yra neišvengiamas Aukos ar Gelbėtojo vaidmenų atlikimo rezultatas; jo intensyvumas tiesiogiai proporcingas atliekamų Gelbėtojo ar Aukos vaidmenų intensyvumui. Todėl:

A. Venkite elgesio, kuris be reikalo jus pastatytų į laipteliu aukštesnę poziciją.
   - Nesėdėkite ant ypatingos, išsiskiriančios kėdės.
   - Grupinės terapijos metu neatsiliepkite į telefono skambučius.
   - Nesirenkite brangesniais ir prabangesniais rūbais nei žmonės, su kuriais dirbate.
   - Neatkreipkite grupės narių dėmesio į save, nebent tai darytumėte terapiniais sumetimais.
   - Nepertraukinėkite žmonių.
   - Nepriimkite laipteliu žemesniųjų teiginių ar „Oho, koks jūs nuostabus" prisilietimų iš grupės narių.
   - Išlaikykite lygybę visose srityse, išskyrus tas, kuriose esate laikomas (-a) laipteliu aukščiau, t. y. esate terapijos ekspertas (-ė). Stenkitės sumažinti šį pozicijų skirtumą mokydamas (-a) grupės narius visko, ką išmanote apie terapiją.
   - Nesinaudokite neįtrauktu į abonentų sąrašą telefonu (nebent turite ir į telefonų knygą įtrauktą numerį).

B. Jei jaučiate pyktį grupės nariui, manykite, jog gelbėjote jį ar ją:

(i) atlikdamas (-a) daugiau nei 50 proc. darbo,

(ii) darėte tai, ko nenorėjote daryti, ir nesistengėte to pakeisti, bijodamas (-a) įskaudinti tą asmenį. Štai keli tokių situacijų pavyzdžiai: klausėtės žmogaus, kai jums buvo nuobodu, tęsėte neproduktyvią terapiją, vedėte terapijos seansus, kai nenorėjote to daryti todėl, kad nemėgstate to žmogaus, jis ar ji verčia jus nuobodžiauti arba esate pavargęs (-usi).

Jums priklauso pusė atsakomybės. Kuo daugiau pykčio jaučiate grupės nariui ar jis (ji) jaučia jums, tuo didesnė tikimybė prisiimti Gelbėtojo ar Persekiotojo vaidmenis. Prisiminkite, kad grupės narys paprasčiausiai negali žaisti žaidimo su jumis, jums nedalyvaujant žaidime. Jei ant savo grupės, kuriai esate įsipareigojęs (-usi), narių supykstate dažnai (dažniau nei kartą per šešis mėnesius), jums derėtų prisijungti prie terapijos grupės ir padirbėti ties *savo* problema.

C. Neleiskite apmaudui ar pasipiktinimui kauptis jumyse ar grupės nariuose. Atsikratykite „pašto ženklų" ar sukaupto apmaudo grupėje ir skatinkite jos narius palaikyti kritišką atgalinį savo suaugusiųjų ego ryšį su jumis ir vienas kitu

D. Neleiskite sau sukelti grupės narių persekiojimo ar gelbėjimo. Nenorėdami būti laipteliu aukščiau, kai kurie terapeutai stengiasi nusileisti laipteliu žemiau. Tą galima padaryti netvarkingai rengiantis, dažnai prastai jaučiantis, vėluojant į seansus, jaučiant pagirias, rūkant vieną cigaretę po kitos, primenant vieno ar kito asmens problemas ar paprasčiausiai elgiantis nekompetentin-

gai, nemoksliškai ar kartais išsisukinėjant žodžiais: „Nežiūrėkite į mane, aš tik eilinis grupės narys..." ir pamirštant, kad, jei tai būtų tiesa, turėtumėte grąžinti grupės narių už terapiją sumokėtus pinigus.

Gebėjimas išvengti Gelbėjimo žaidimo daug pasako apie terapeuto darbo veiksmingumą.

Apskritai kitą žmogų gelbstime tuomet, kai:

1. Dėl kito žmogaus darome kažką, ko iš tiesų nenorime daryti.
2. Padėdami kitam žmogui atliekame daugiau nei pusę darbo.

Sudaryti kontraktus su terapijos grupės nariais yra svarbus žingsnis kuriant grupę, kurioje neegzistuoja Gelbėjimo žaidimas.

XX skyrius

KONTRAKTAI

Kontrakto sudarymas – nepakeičiamas pirmasis transakcinės scenarijų analizės žingsnis. Transakcinė analizė yra kontraktu paremta grupinės terapijos forma, kurią derėtų skirti nuo bet kokios kitos grupinės bei terapinės naudos turinčios veiklos. Kartu su grupe stebimos bokso ar futbolo varžybos, spalvinimas pirštais, šokiai, šauksmai ar jausmų reiškimas gali turėti terapinės naudos, tačiau taip pat gali būti žalingi. Pagrindinis skirtumas tarp transakcinės analizės terapijos ir bet kokios kitos grupinės veiklos yra kontraktas. Šiame skyriuje apibrėžiamas kontraktas bei pristatomi praktiniai jo sudarymo būdai.

Į terapinius kontraktus turi būti žiūrima su tokia pat pagarba, kaip į bet kokias legalias teisines sutartis; terapiniams kontraktams gali būti pritaikomas sutarčių legalumo aspektas.[101] Tam, kad būtų legalios, teisinės sutartys turi atitikti keturis pagrindinius reikalavimus. Istoriškai šie reikalavimai išsivystė dėl šimtmečius nesibaigiančių bylinėjimųsi, todėl juos galima laikyti ne tik nepakeičiamais teisiniu požiūriu, bet ir pageidautinais sudarant terapinį kontraktą.

Abipusis sutikimas

Abipusis sutikimas apima terapeuto pasiūlymą ir kliento pritarimą. Pasiūlymas turi būti išsamiai paaiškinamas, o jo

[101] Dėkoju ponui Williamui Cassidy, kuris pirmasis iškėlė mintį, jog teisiniai ir terapiniai kontraktai turėtų būti panašūs.

sąlygos griežtai apibrėžiamos. Savo pasiūlymu terapeutas stengiasi pagerinti tam tikrą nelaimingumo būseną ar išgydyti sutrikimą. Norėdamas pateikti protingą pasiūlymą, terapeutas turėtų išmanyti problemos esmę, todėl jo pareiga – surinkti informaciją šiuo klausimu dar pradinių terapijos stadijų metu. Taigi pagalbos siekiantis žmogus turėtų nusakyti tai, ko jam reikia, konkrečiais, vertais dėmesio, elgesį apibūdinančiais terminais. Pavyzdžiui, alkoholiko ar piktnaudžiaujančiojo kitomis narkotinėmis medžiagomis atveju kliento norų apibūdinimą sudaro troškimas kontroliuoti alkoholio ar narkotikų vartojimą; šis konkretus, pastebimas pokytis yra tinkamas terapinio kontrakto pagrindas. Kiti kontraktų pagrindai gali būti noras išmokti patirti malonumą ir be vaistų atsikratyti galvos ar kitų chroniškų skausmų bei įtampos. Troškimas mėgautis prisilietimais, pasauliu, išmokti juoktis, šokti ir verkti, užsiimti malonumą teikiančiu seksu, liautis persivalgyti ar leisti per daug pinigų, siekiant patirti malonumą, – visa tai yra terapinio kontrakto pagrindas.

Depresijos kankinamo žmogaus norai didžiąją laiko dalį būti laimingam, sukurti gerus, ilgalaikius, bendradarbiavimu paremtus draugystės bei meilės santykius, išmokti priimti prisilietimus, galėti užmigti ir nubusti, valgyti ar nevalgyti ir atsisakyti minčių apie savižudybę – taip pat tinkami terapinių kontraktų pagrindai.

Pagal beprotybės scenarijus gyvenančių žmonių norai galėti mąstyti, spręsti problemas, sustabdyti beprotybės priepuolius, kontroliuoti savo gyvenimą, išmokti pasiaiškinti, prašyti to, ko trokšta, ir nejausti nuolatinės baimės – irgi tinkami terapinių kontraktų pagrindai.

Tačiau tokie dalykai kaip laimės siekimas (o ne buvimas laimingam didžiąją laiko dalį), geresnių santykių kūrimas (o ne tiesiog geri santykiai), emocinės brandos, atsakomybės, savęs supratimo bei kiti neapibrėžti siekiai, kartais minimi kaip trokštamas terapijos efektas, negali būti tinkami kontrakto pagrindai, nes yra neaiškūs ir nekonkretūs. Terapinio kontrakto negalima sudaryti remiantis tokiais trokštamais, tačiau neapibrėžtais tikslais; kalbant bendrai, daugiau nei iš dviejų skiemenų sudaryti žodžiai sudarant kontraktą primygtinai nerekomenduojami dėl jų neaiškumo. Norint, kad kontraktas patenkintų abipusio sutikimo reikalavimą, abi šalys turi gebėti tiksliai nusakyti, dėl ko yra tariamasi. Dažnai žmogus gerai nesupranta terapeuto pasiūlymo, tačiau vis vien sutinka, nors pasiūlymas visiškai neaiškus. Terapeuto pasiūlymą turi sudaryti aiškus siūlomų paslaugų apibūdinimas bei sąlygų, kurios patvirtintų kontrakto įgyvendinimą, išvardijimas.

Jei asmuo gerai nesupranta terapeuto pasiūlymo, patartina sudaryti trumpalaikį, keturių–šešių savaičių kontraktą; per tą laiką terapeutas gali įsigilinti į kliento situaciją, o pastarasis – susipažinti su terapeutu bei jo naudojamais metodais. Pasibaigus trumpalaikio kontrakto galiojimo laikui, galima vėl mėginti pateikti galutinį pasiūlymą ir sulaukti sutikimo, kurie kartu rodo abipusį sutikimą.

Abipusio sutikimo klausimas yra ypač svarbus. Daugelis žmonių renkasi terapiją dėl šeimoje jaučiamo spaudimo ar teismo nutarimu, todėl terapeutas gali klaidingai pamanyti, kad jo ir kliento santykiai paremti abipusiu sutikimu. Pagrindinės abipusį sutikimą lemiančios transakcijos yra 1) terapijos pageidavimas, 2) terapeuto pasiūlymas ir 3) pritarimas terapijai. Nėra

neįprasta, kad terapiniai santykiai vystytųsi be vieno ar daugiau šių transakcijų. Pavyzdžiui, panagrinėkime toliau pateikiamą pokalbį tarp terapeuto ir paciento alkoholiko, vykstantį per pirmąjį susitikimą:

TERAPEUTAS: *Kodėl jūs atėjote čia, pone Džounsai?*

DŽOUNSAS: *Aš čia, nes man reikia gydytis nuo alkoholizmo.*

TERAPEUTAS: *Puiku. Galėsiu su jumis susitikti kiekvieną pirmadienį 10 valandą ryto.*

DŽOUNSAS: *Gerai. Pasimatysime kitą pirmadienį.*

Šis pokalbis gali atrodyti panašus į patenkinamą abipusį sutikimą. Tačiau panagrinėjus atidžiau, gali pasirodyti, kad paciento terapijos pageidavimas skambėjo taip (jei skaitysime tarp eilučių):

TERAPEUTAS: *Kas jus atvedė čia, pone Džounsai?*

DŽOUNSAS: *[Žmona grasina mane palikti, prieš mane pateikti kaltinimai už vairavimą neblaiviam, žmona, motina bei teisėjas mano, kad man reikia pagalbos, todėl] aš čia, nes man reikia gydytis nuo alkoholizmo.*

Tai nėra terapijos pageidavimas, o veikiau pradinis Gelbėjimo žaidimo ėjimas. Nenorėdamas jo pratęsti, terapeutas gali pateikti tik vieną atsakymą, t. y. aiškiai konstatuoti faktą, kad šis žmogus iš tiesų neprašo terapijos. Įsigilinkime į toliau pateikiamą pokalbį:

TERAPEUTAS: *Kas jus atvedė čia, pone Džounsai?*

DŽOUNSAS: *Aš per daug geriu, dėl to suprastėjo mano sveikata, po truputį prarandu žmoną ir turiu bėdų su teisėsauga. Noriu mesti gerti, todėl esu čia.*

TERAPEUTAS: *Puiku. Galėsiu su jumis susitikti kiekvieną pirmadienį 10 valandą ryto.*

DŽOUNSAS: *Gerai. Pasimatysime kitą pirmadienį.*

Šis pokalbis atskleidžia terapijos pageidavimą, tačiau terapeutas nepateikia pasiūlymo, mat niekaip nepaaiškina, ką ketina daryti ar ko tikisi pasiekti. Todėl ponas Džounsas mintyse gali susikurti bet kokį būsimą terapeuto vaidmenį; tai greičiausiai bus vienas iš žaidimo „Alkoholikas" vaidmenų[102].

Tai taip pat gali būti laikoma pirmuoju Gelbėjimo žaidimo ėjimu, kuriame terapeutas galiausiai taps Gelbėtoju. Bet koks tolesnis kliento ir terapeuto bendravimas be aiškaus kontrakto tik pratęs žaidimą.

Terapeuto pasiūlymas rodo, jog jis yra pasirengęs spręsti kliento problemą ir kad jaučiasi kompetentingas tai atlikti sėkmingai. Gali atsitikti taip, kad klientas pageidaus terapijos toje srityje, kurioje terapeutui trūksta kompetencijos, todėl jo pareiga tokiu atveju yra susilaikyti nuo terapijos pasiūlymo. Kartais žmonės pageidauja terapijos dėl menkų sunkumų, tačiau nenori į kontraktą įtraukti didelės problemos, pavyzdžiui, priklausomybės nuo narkotikų ar alkoholio. Terapeuto pasiūlymą spręsti sąlygiškai menkas problemas, pavyzdžiui, esant neharmoningai santuokai, nekreipiant dėmesio į kur kas didesnę priklausomybės nuo narkotinių medžiagų problemą, galima palyginti su plastinės chirurgijos operacija mirštančiam pacientui; terapeutas turi atsisakyti dirbti su tokiu klientu paaiškindamas, jog priklausomybė yra tokia destruktyvi elgesio forma, jog gali sužlugdyti bet kokias pastangas išspręsti menkus sunkumus.

Ką tik pateikto požiūrio nederėtų painioti su kai kurių terapeutų įsitikinimais, kad nedera pasisiūlyti gydyti tokius simptomus kaip gėrimas, seksualinė impotencija, frigidiškumas ar

[102] Steiner, Claude M. *Games Alcoholics Play*. New York: Grove Press, 1971.

fobija, nes šiuos sunkumus sukelia gilūs dinaminiai sutrikimai, todėl šių simptomų gydymas ne tik nėra naudingas žmogui, bet kažkokiu paslaptingu būdu gali net pakenkti. Argumentas gali skambėti taip: „Ši jauna dama pageidauja terapinio gydymo, kuris padėtų nugalėti jos seksualinį frigidiškumą. Tačiau jos nesugebėjimas mėgautis seksu susijęs su giliai paslėptu priešiškumu vyrams, kuris, jei ji mėgausis seksu, ją užvaldys ir pavers psichiškai nesveika. Todėl mes negalime pasiūlyti jai frigidiškumo gydymo, tačiau galime padėti įveikti priešiškumą." Šis keistas, tačiau gana įprastas mąstymo procesas nėra paaiškinamas žmogui ir šiek tiek primena situaciją, kai, užėjęs į parduotuvę nusipirkti šluotos, žmogus išeina rankose laikydamas namų priežiūros sutartį penkeriems metams, dulkių siurblį ir valiklio atsargų visiems metams.

Jei minėtoji moteris pageidauja terapijos, kuri padėtų išmokti mėgautis seksu, tuomet terapeutas turėtų siekti šio tikslo arba atsisakyti ją gydyti. Kad ir kaip būtų įsitikinęs savo teorijos teisingumu, terapeutas negali slaptai siekti savų tikslų.

Grįžkime prie pono Džounso ir panagrinėkime tokį pokalbį:

TERAPEUTAS: *Kas jus atvedė čia, pone Džounsai?*

DŽOUNSAS: *Aš per daug geriu, dėl to suprastėjo mano sveikata, po truputį prarandu žmoną ir turiu bėdų su teisėsauga. Noriu mesti gerti, todėl esu čia. (Pageidavimas)*

TERAPEUTAS: *Gerai, pone Džounsai, manau, kartu mes galime išspręsti jūsų problemą. Jūsų terapijos procesą sudarys grupinės terapijos seansai kartą per savaitę ir galbūt viena kita individuali sesija. Tikiuosi, kad kaip galėdamas greičiau visiškai liausitės gėręs ir susilaikysite mažiausiai metus, nes mano patirtis rodo, jog nesusilaikantys*

nuo alkoholio bent metus individai nepasveiksta. Jei išliksite blaivus visus metus lankydamas terapiją, labai tikėtina, kad pradėsite visiškai kontroliuoti savo poreikį gerti ir tai daugiau nekels jums rūpesčių. Jūsų pritarimas šiam kontraktui reiškia, kad jūs sutinkate aktyviai siekti blaivybės ir imtis kitų jums naudingų dalykų. Aš, jūsų terapeutas, dirbsiu su jumis tiek, kiek norėsite. Galėsiu su jumis susitikti kiekvieną pirmadienį 10 valandą ryto. (Pasiūlymas)

DŽOUNSAS: *Gerai. Pasimatysime kitą pirmadienį. (Pritarimas)*

Šį itin glaustą pavyzdį sudaro terapijos pageidavimas, terapeuto pasiūlymas ir kliento pritarimas, patenkinantys abipusio sutikimo reikalavimą, būtiną terapiniam kontraktui.

Abipusis sutikimas reiškia abipuses pastangas: reikia nepamiršti, kad kiekvienoje situacijoje, kai vienas žmogus padeda kitam ir taip kuriam laikui atsiduria laipteliu aukščiau, kiekvienas pagalbą priimantis, laipteliu žemiau esantis, žmogus turi tam tikrą kiekį jam suteiktos galios. Kad situacija būtų veiksminga, pagalbą priimantis žmogus visu pajėgumu turi išnaudoti jam prieinamą galią. Kitaip tariant, priimantis pagalbą žmogus kaip tik turi prisidėti prie situacijos. Iš ką tik aptarto pono Džounso bus tikimasi, jog jis nevėluos į susitikimus, prisijungs prie savo terapijos grupės, atliks namų darbus (žr. 332 psl.) ir apskritai stengsis išpildyti kontrakto sąlygas. Situacija pavirs Gelbėjimo žaidimu, jei jis liausis stengtis, mat taip pastangos nebebus abipusės. Tą galima pritaikyti bet kuriai pagalbos teikimo situacijai, net ir tuomet, kai atrodo, jog pagalbą priimantis žmogus visiškai neturi galios. Pavyzdžiui, pamąstykime apie žmogų, kurį partrenkė ir sunkiai sužeidė automobilis. Kol šis žmogus guli be sąmonės, jis negali prisidėti prie pagalbos, kurią teikia greitosios pagalbos vairuotojai, gydytojai, medicinos seserys ir t. t. Tačiau

vos tik jis atgauna sąmonę, gali nukreipti savo energiją ir galią į gijimo procesą, ir, jei to nepadaro, bet kuris jam padedantis asmuo patenka į vienpusių pastangų gelbėjimo situaciją.

Kompensacija

Suteikiantis pagalbą asmuo atiduoda dalį savęs. Siekiant išvengti gelbėjimo situacijos, pagalbą priimantis žmogus turi ką nors duoti atgal. Teisinėje kalboje tai vadinama *kompensacija.*

Kiekvienas kontraktas turi būti paremtas teisinga kompensacija. Tai reiškia, kad terapeutas ir pagalbos ieškantis žmogus gali derėtis ir galiausiai sutarti dėl tam tikro pelno ar naudos. Terapeuto siūloma nauda visuomet turėtų būti kompetentingas mėginimas išspręsti problemą. Turint galvoje, kad terapeutas ir klientas konkrečiai apibūdino nepageidaujamą kliento būseną elgesį nusakančiais, pastebimais terminais, laikoma, kad terapeutas suteikia savo kompensacijos dalį, jei tiek klientas, tiek terapeutas, tiek dauguma grupės narių sutaria, jog apibūdinta problema nebeegzistuoja. Savaime suprantama, kad nebus įmanoma nustatyti, ar pagalba žmogui naudinga, jei pradinė probleminė situacija nebuvo tiksliai apibrėžta terapijos pradžioje. Kliento teikiama kompensacija gali skirtis. Štai *mokymo* (ne terapijos) kontrakto pavyzdys:

Ponas Smitas yra žymus pianistas. Čarlis ateina pas poną Smitą ir prašo pamokyti jį skambinti pianinu. Smitas gali nuspręsti, jog pamokys Čarlį skambinti už tris dolerius per valandą arba jei Čarlis pasirūpins jo sodu. Smitą skambinti pianinu išmokė moteris, kuri įžvelgė jo talentą, todėl neprašė pinigų už pamokas, taip parodydama savo viltį, kad jos mokymas bus per-

duotas kitiems talentingiems žmonėms. Todėl Smitas gali sutikti mokyti Čarlį, kurį laiko labai talentingu jaunuoliu, taip atsimokėdamas už savo mokytojos pagalbą. Smitas taip pat gali sutikti mokyti Čarlį už dyką, jei šis sutiks dalytis iš bendruomenės, kurioje jie gyvena, gaunamu pelnu. Galiausiai gali būti taip, jog Smitui bus labai malonu mokyti Čarlį dėl jo talento ar kokios nors kitos charakterio savybės, ir jis sutiks investuoti savo pastangas mokydamas Čarlį už paprasčiausią buvimą jo draugijoje. Galbūt ir Čarlis galės kai ko išmokyti Smitą.

Visos šios alternatyvos gali tapti tinkama kompensacija, jei tik abi šalys jas supranta ir su jomis sutinka. Kompensacijai neegzistuojant ar nustojus egzistuoti, situacija pavirsta Gelbėjimo žaidimu.

Terapijoje dažniausiai kliento siūloma kompensacijos forma yra pinigai. Tačiau bet kuri iš pirmiau pateiktų alternatyvų terapiniame kontrakte taip pat yra priimtina (tačiau retai įvertinama).

Kompetencija

Kontrakto galiojimas kai kuriais atvejais gali būti ribojamas:

1) *Nepilnamečiai.* Teisiškai nepilnamečiai negali sudaryti teisėto kontrakto. Kontraktai su tokiais asmenimis sudaromi retai, nebent tėvai taip pat dalyvautų procese. Tačiau dažnai nutinka taip, kad teisėti nepilnamečio globėjai dėl vienų ar kitų priežasčių nusprendžia nutraukti terapijos kursą, ypač jei vaiko elgesyje pastebi tam tikrų pokyčių. Dažnai toks jų sprendimas yra paremtas įsitikinimu, kad jų vaiko būsena tik blogėja, o ne taisosi. Šis fenomenas visiškai suprantamas scenarijų požiūriu, nes laikoma, kad

vaikams, kurie elgiasi taip, kaip pageidauja jų tėvai, reikalinga terapija. Kai jie liaujasi vadovautis tėvų nustatytais draudimais, tėvai tai interpretuoja kaip neigiamą terapijos poveikį.

Taigi nepilnamečių atveju terapijos pradžioje svarbu sudaryti kontraktą ne tik su jais, bet ir su jų tėvais. Savo praktikoje supratau, kad šį sunkumą galima tinkamai įveikti susitariant su tėvais, kad vaikas nenutrauks terapijos, nebent abu globėjai ir pati atžala su tuo sutinka.

2) *Nekompetentingumas.* Individai, kurių protiniai gabumai yra tokie menki, kad jie nesugeba suprasti susitarimo pasekmių, negali tapti viena iš terapinio kontrakto šalių ir yra netinkami kontraktu paremtos terapijos kandidatai. Šiai grupei taip pat priklauso nesugebantys aktyvuoti savo suaugusiojo ego būsenos asmenys, pavyzdžiui, ūmiais (laikinais) psichikos sutrikimo atvejais ar protiškai atsilikę individai.

3) *Apsvaigę nuo vienų ar kitų medžiagų individai.* Apsvaigę asmenys sudaro nekompetentingų individų pogrupį. Į jį įeina žmonės, kurie veikiami neleidžiančių adekvačiai funkcionuoti medžiagų ir dėl to nesugeba vadovautis savo suaugusiojo ego bei sudaryti abipusio susitarimo. Su tokios būsenos žmonėmis sudaryti kontraktai negalioja, todėl, norėdami sudaryti kontraktą, nuo bet kokių narkotikų (alkoholio, raminamųjų ar stimuliuojamųjų) apsvaigę asmenys pirmiausia turi išsiblaivyti. Noriu pabrėžti, kad asmenys, kurie laikomi netinkamais sudaryti kontraktą dėl kompetencijos trūkumo, gali ir turėtų būti skatinami pasinaudoti kitomis prieinamomis terapijos priemonėmis. Pirmiau pateikti teiginiai taikomi tik kontraktu paremtai terapijai, kuri tėra vienas iš daugelio kelių žmonėms, siekiantiems palengvinti savo būklę.

Teisinis aspektas

Nei kontraktas, nei kompensacija negali pažeisti įstatymų, visuomeninės tvarkos ar moralės normų. Ši sąlyga taikoma retai, tačiau į ją būtina atsižvelgti gydant piktnaudžiaujančius nelegaliomis narkotinėmis medžiagomis individus bei įsitraukusiuosius į nusikalstamą veiklą.

Transakcinė scenarijų analizė negali būti veiksminga nesudarius terapinio kontrakto, nes vienpusė terapija iš esmės prieštarauja šios knygos įžangoje apibrėžtiems transakcinės analizės principams. Kontrakto egzistavimas ar trūkumas aiškiai skiria transakcinę analizę nuo kitų terapijos formų, ypač psichoanalizės, kurioje taip pat atsižvelgiama į kontraktą, tačiau visiškai kitaip, nei ką tik buvo apibūdinta[103]; psichoanalizės kontraktas susaisto ne terapeutą, o klientą.

[103] Menninger, Karl. *Theory of Psychoanalytic Technique.* New York: Basic Books, Inc., 1958.

XXI skyrius

SCENARIJŲ ANALIZĖS STRATEGIJOS

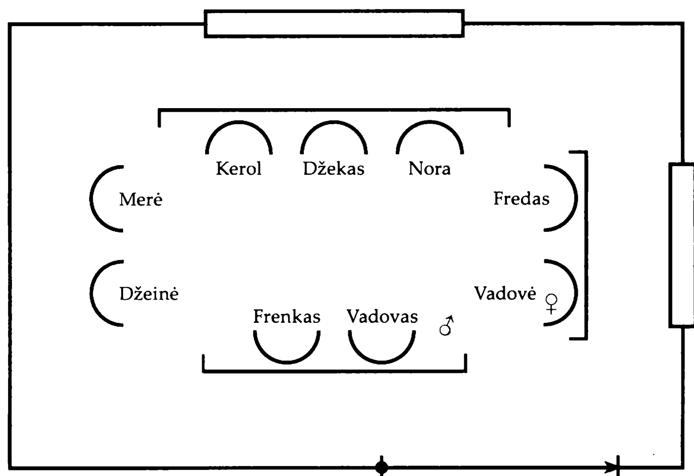
Bene kiekvienas patyręs terapeutas intuityviai jaučia ir terapijoje stengiasi vengti Persekiotojo, Gelbėtojo ir Aukos vaidmenų, nors galbūt ir nežino, kaip jie siejasi tarpusavyje. Būtent šių vaidmenų vengimas verčia terapeutus dirbant slėptis už neįpareigojančio pasyvumo.

Nelaimei, stengdamiesi griežtai išlaikyti santykius tarp jų ir klientų suaugusiųjų ego be įsipareigojimų, terapeutai atmeta veiksmingoje terapijoje, ypač susijusioje su scenarijais, itin pageidaujamą elgesį. Žaidimai ir scenarijai atsiskleidžia aktyviuose tėvo ar vaiko ego, todėl su jais susijusioje terapijoje reikalingos, jei galima taip vadinti, instinktyvios, vidinės terapeuto reakcijos. Atmesdami šias reakcijas ir vadovaudamiesi tik savo galva, savo suaugusiojo ego, terapeutai prasilenkia su esminiu terapijos elementu, nes be vidinių, intuicija paremtų reakcijų, t. y. transakcijų, kurias inicijuoja tėvo ar vaiko ego, tampa nebeįmanoma veiksminga scenarijų analizė.

Transakcinė analizė padeda išsamiai išnagrinėti bei įvertinti terapijoje galimas transakcijas ir taip leidžia terapeutams sukurti įvairių strategijų, naudojamų greta darbo tarp suaugusiųjų ego, kurio reikia norint padėti pagal scenarijus gyvenantiems žmonėms. Šios toliau aptariamos terapijos strategijos (būtent antitezė, linksmybės, leidimas ir apsauga) susijusios su terapeuto tėvo ir vaiko ego būsenomis. Svarbu jas skirti nuo žalingų vidinių reakcijų, mat jos yra gana panašios, tačiau iš tiesų pastarosios yra gelbėjimo trikampio vaidmenys.

13 schema

Grupinė diskusija Radikaliosios psichiatrijos centre
Ketvirtadienis, rugpjūčio 3-ioji, 1972 m.
17.30–19.30 val.
Kasdienė atsitiktinių lankytojų grupė



Darbas

Darbo transakcija (14A schema) dažniausiai pasitaiko racionalių ir įžvalgių terapeutų darbe. Tai bendravimas pasitelkus suaugusiųjų ego būsenas, kurio metu 1) renkama informacija (individo gyvenimo istorija, patiriamo nelaimingumo būdai, vaikystės ar dabartiniai gyvenimo įvykiai bei sapnai), 2) darome išvadas (interpretuojami sapnai, nustatomos ego būsenos, žaidimai ir scenarijai, interpretuojamas pasipriešinimas) bei 3) rekomenduojama imtis vienų ar kitų veiksmų; šios rekomendacijos yra iš suaugusiojo ego kylantys teiginiai, atskleidžiantys logiš-

kas pasekmes bei prognozes, pavyzdžiui, „Ką gi, sprendžiant iš to, ką man papasakojote, jūs nebesugebate kontroliuoti alkoholio vartojimo" arba „Atrodo, kad jūsų meilės romanas su Džeku jums žalingas; veikiausiai jūs nepasijusite geriau, jei nesiliausite su juo susitikinėti".

Grupinės terapijos seanso metu didžiausią transakcijų procentą sudaro darbo transakcijos; jų eiga visuomet panaši. Darbas vyksta su vienu grupės nariu. Jis tampa dėmesio centru savo noru arba pasiūlytas kito grupės nario. Tai nereiškia, kad jis pasodinamas į „karštąją kėdę" ir tampa *visų* interakcijų centru; jis paprasčiausiai atsiduria įvykių sūkuryje. Pirmoji proceso fazė vadinama *išaiškinimu*. Asmuo pristato savo sunkumus arba kitas grupės narys užsimena, jog egzistuoja problema, tuomet pradedama į tai gilintis siekiant nustatyti, ar iš tiesų yra kažkas, ties kuo reikia padirbėti. Pristatyta problema gali būti ne kas kita, kaip grupei numesta „rūkyta silkė" ar „kaulas", mat žmogui gali būti sunku ar baisu iškelti tikruosius sunkumus. Arba kito grupės nario paminėta problema gali būti paprasčiausia projekcija ar klaidingo suvokimo atspindys. Bet kuriuo atveju išaiškinimo procesas vyksta tol, kol atsiranda jausmas, kad grupė dirba ties realia problema, reikalaujančia tam tikrų pokyčių.

Tuomet išaiškinimo procesą pakeičia *iššūkis*, ir vienas iš grupės narių tiesiai ar su užuolankomis paklausia: „Dabar, kai žinai, kokia tavo problema, ką ketini daryti?" Paprastai asmuo nežino, ko imtis, arba nenori pasinaudoti pateiktais pasiūlymais. Peržiūrimas senas, ilgai puoselėtas žmogaus elgesio modelis, metamas iššūkis tėvų nustatytam draudimui ir tikimasi, kad individo adaptuotasis vaiko ego taps pokyčių kliūtimi. Tai *padėtis be išeities*, arba *aklavietė*, kurios žmogus nedrįsta perženg-

ti, nebent jaučia spaudimą, kurį tegali sukelti kito asmens vaiko ar tėvo ego.[104]

Visą dėmesį skiriantis darbui terapeutas turi tikėtis, jog vienas iš grupės narių inicijuos reikalingas intuityvias transakcijas. Tuo tarpu transakcinės analizės specialistas, pasitaikius tinkamai progai, gali panaudoti transakciją, vadinamą leidimu. Terapijos procese iššūkį pakeičia *kulminacijos taškas,* jei asmuo priima leidimą, arba *priešingas kulminacijai* procesas, jei asmuo leidimui prieštarauja. Jei individas priima leidimą, grupės nariai paprastai jaučiasi gerai ir užbaigia dėmesio centre buvusio žmogaus darbo procesą. Tuomet stoja tyla, po kurios tas pats procesas pradedamas kitam grupės nariui tapus dėmesio centru. Jei leidimą priima pati grupė, t. y. grupės nariai jaučia pyktį, verkia, yra nuoširdūs, prašo prisilietimų ar atskleidžia kiauliškuosius tėvo ego, tai gali gerokai sukrėsti dėmesio centre esantį žmogų, ir jis pradės rodyti rūpesčio ar apsaugos ženklus.

Kartais žmogus yra per daug išsigandęs ir išaiškinimo ar iššūkio metu negali išlaikyti aktyvios suaugusiojo ego būsenos. Asmuo gali gintis, jaustis nieko vertas, valdomas kaltės, gėdos ar pykčio. Jei taip nutinka, labai svarbu sustabdyti darbą ir leisti individui pajusti kitų rūpestį bei apsaugą. Kai kurie terapeutai, siekdami pralaužti asmens gynybą, linkę naudoti *puolimo* techniką.

Puolimo terapijos naudojimo būdus aptarsiu vėliau. Dabar pasakysiu tik tiek: tikiu, jog, žmogui pradėjus gintis, tinkamiausias atsakas yra ne darbas ar puolimas, o apsauga.

Kartais padėties be išeities neįmanoma išspręsti kulminacijos ar jai priešingo proceso metu, ir ji tampa žaidimu „Kodėl tau ne... – Taip, bet". Tuomet terapeutui kyla strategijos dilema. Ar jis

[104] Perls, Fritz S. *Gestalt Therapy Verbatim.* Lafayette, California: Real People Press, 1969.

turėtų toliau taikyti spaudimą, ar grupė turėtų pradėti dirbti su kitu nariu? Stropios darbo grupės terapeutą visuomet riboja laikas. Jis taip pat jaučia dvigubą atsakomybę už laiko nešvaistymą veltui bei terapijoş tikslų įgyvendinimą. Sumanūs sprendimai tokiomis darbo sąlygomis patyrusį terapeutą skiria nuo naujoko, kuris nesiliaudamas, tačiau visiškai nenaudingai, siekia terapijos tikslų arba palieka juos ramybėje prieš pat žmogui išsikapstant iš padėties be išeities. Bet kuriuo atveju, jei liaujamasi siekti individo terapijos tikslų, grupė atsiduria kulminacijai priešingoje situacijoje, po kurios stoja tyla, o paskui dėmesio centru tampa naujas žmogus. Derėtų paminėti, kad bendradarbiaujančioje grupėje visi jos nariai, ne tik terapeutas, yra atsakingi už sprendimus ilgiau nagrinėti tam tikrą klausimą ar pereiti prie kito. Mano terapijos grupėse tą dieną norintys dirbti žmonės užrašo savo vardą lentoje; tuomet iš jų tikimasi, kad laikas bus išnaudotas maksimaliai bei paskirstytas teisingai.

Dalyvavimas žaidimuose

Tik įgudęs vadovas gali sutelkti grupės dėmesį į darbą. Praradę susidomėjimą, grupės nariai ima žaisti žaidimus. Yra keletas dalyvavimo žaidimuose formų. Grupė gali įsitraukti į Gelbėjimo žaidimą, kai vienas grupės narių prisiima Aukos vaidmenį, o likę grupės nariai stengiasi bet kokiais būdais jį ar ją gelbėti. Tokia grupė dažniausiai įsitraukia į tokius žaidimus kaip „Kodėl tau ne... – Taip, bet", „Padaryk ką nors dėl manęs", „ Jei ne dėl jų (jo, jos)". Dažniausias tokios situacijos rezultatas – Aukos ir Gelbėtojų frustracija bei pyktis. Neretai, grupei žaidžiant Gelbėjimo žaidimą, Gelbėtojai tampa Persekiotojais ir pradeda pulti Auką. Tokiu atveju žaidžiami žaidimai „Sujudimas", „Įspirk man", „Dabar tu

mano, kalės vaike", „Kvailys" ir kt. Auka taip pat gali tapti Persekiotoju ir pradėti žaidimus „Niekas manęs nemyli" arba „Žiūrėk, ką privertei mane padaryti". Grupės nariai nuolat keičiasi Aukos, Gelbėtojo ir Persekiotojo vaidmenimis, taigi šioje nesustojančioje karuselėje kiekvienas galiausiai suvaidina visus tris vaidmenis.

Grupės vadovai natūraliai linkę prisiimti Gelbėtojo vaidmenį. Kiek laiko jie mėgina būti Gelbėtojais, tiek laiko turės ir persekioti. Grupės vadovas turi suvokti galimybę, jog grupės narys gali liautis laikytis pradinio kontrakto, ir, kai taip nutinka, sustabdyti terapijos procesą, kol bus sudarytas naujas kontraktas. Grupės vadovų tendencija prisiimti Gelbėtojo vaidmenį dažnai kyla dėl kaltės jausmo ar perdėtos atsakomybės už grupės narį. Kol vadovas išlaiko poziciją „Aš tau padėsiu, jei esi pasiruošęs dirbti taip pat sunkiai, kaip ir aš", jam negresia Gelbėtojo vaidmens pavojus. Nereikia nė sakyti, kad bet kurio grupės nario persekiojimas yra dar mažiau pageidaujamas nei jo gelbėjimas. Padariau išvadą, kad terapija gali vykti be poreikio šaukti, rėkti, pulti, raginti ar kitų terapinių manevrų, kurie yra ne kas kita, kaip sadistinės „Aš tik mėginu tau padėti" žaidimo versijos. Jie tampa nereikalingi, kai vadovas išmoksta bendrauti bei ginčytis su grupės nariais žmogiškai, su meile.

Antitezė, arba Įsakymas

Tai skubios pagalbos transakcijos tarp tėvo ir vaiko ego būsenų, skirtos sustabdyti ar sukliudyti tam tikras transakcijų sekas, kurias terapeutas laiko kenksmingomis klientui (14B schema).

Pavyzdžiui, jei nuolat išgyvenanti nelaimingus seksualinius santykius paauglė ir pagyvenęs vedęs vyras grupėje prade-

da flirtuoti, terapeutui derėtų pasitelkus savo tėvo ego griežtai pasakyti jų vaiko ego: „Nesusitikinėkite vieni už šios grupės ribų." Arba jei vienas grupės narys žodžiais ar savo kiauliškuoju tėvo ego užsipuola kitą, terapeutas savo tėvo ego turėtų pareikalauti atakuojančiojo vaiko ego liautis. Terapeutui gali tekti griežtai tarti „Užsičiaupk!", jei nuo vienų ar kitų medžiagų apsvaigęs pacientas nuolat pertraukia darbą. Su žmonėmis, gyvenančiais pagal į susinaikinimą vedančius scenarijus, dirbantis terapeutas turi gebėti pasinaudoti šia transakcija, nes jo klientai nuolat atsiduria ties pavojinga ar griovimo riba, ir reikalinga griežta komanda liautis. Dirbant su siekiančiais susinaikinti individais, man teko matyti dramatiškų antitezės transakcijos veiksmingumo įrodymų. Linkusiems į savižudybę ar smurtaujantiems žmonėms taikomos scenarijaus antitezės „Nežudyk savęs" ar „Nemušk savo vaikų" jau tapo kasdienės; šie žmonės vėliau prisipažindavo, jog, kaskart mėgindami nusižudyti ar ketindami mušti vaikus, išgirsdavo terapeuto balsą ir jo nustatytą draudimą. Minėtieji individai dažnai padėkoja už teigiamą terapeuto nustatyto draudimo poveikį, be kurio, anot jų, jie būtų įvykdę savižudybės ar smurto aktą.

Puolimas

Antitezę, arba įsakymą, privalu skirti nuo puolimo transakcijos, kurios metu terapeutas taip pat naudoja savo tėvo ego autoritariniu būdu.

Tarp puolimo ir įsakymo yra didžiulis skirtumas. Mano galva, puolimo technika yra žiauri, tarnauja despotiškiems kiauliškojo tėvo ego tikslams, o svarbiausia – ji neatneša jokios naudos.

Tokia savo nuomone esu visiškai tikras. Man yra tekę matyti nemažai grupių, kuriose buvo naudojama puolimo technika, aukų. Kai kurie pradeda ypač bijoti grupių ir, rodos, pajunta didžiulį palengvėjimą, kai jiems pasakau, kad savo grupėse pats nenaudoju ir nepripažįstu puolimo. Kiti išmoksta susidoroti su puolimais ir užsiaugina šarvus bei tampa gynybiški, įsitempę, nereaguoja į atgalinį ryšį. Man teko girdėti apie netinkamai naudojamą puolimo terapiją, derinamą su transakcine analize, kalėjimų terapijos grupėse, kuriose puolimas tampa košmariška patirtimi, primenančia trečiojo lygio policijos tardymą. Puolimo terapija itin kenksminga tuomet, kai grupės nariai yra sulaikyti, t. y. negali išeiti, kada panorėję.

Esu tikras, kad atsiras su manimi nesutinkančių skaitytojų. Jie sakys pažįstantys asmenų, kuriems puolimo terapija iš tiesų padėjo ir buvo naudojama su šilčiausiais jausmais. Galbūt. Tačiau, nepaisant to, aš tikiu, jog puolimo technika terapijoje tokia pat nederama, kaip ir botagas, net jei ji naudojama (daugiausia) siekiant nurodyti tam tikrus dalykus. Aš griežtai prieštarauju, kad ji būtų naudojama kartu su transakcine analize.

Linksmybės

Tai transakcija, kai grupės narių vaiko ego patiria džiaugsmą kartu (14C schema). Linksmybes sunku atskirti nuo priešingos, destruktyvios – *kartuvių* – transakcijos, todėl kai kurie patyrę terapeutai jos vengia, baimindamiesi galimų jos keliamų pavojų. Tačiau vaiko ego tarpusavio linksmybės yra vienas pagrindinių veiksmingos terapijos reikalavimų. Nors terapeutas gali padėti neįsitraukdamas į šias transakcijas, darbas veikiausiai vyks

daug greičiau, jei grupės nariai linksminsis kartu. Linksmybės taip pat paverčia terapeuto darbą malonesniu bei nuteikiančiu palankiai, nes entuziastingas, laimingas specialistas greičiausiai praleis kur kas mažiau darbo dienų dėl prastos savijautos ir nebus kankinamas depresijos – kitaip nei savo darbu nesimėgaujantis terapeutas.

Bene aiškiausia linksmybių išraiška yra juokas. Tad jei grupės narys ar terapeutas kiekvieno susitikimo metu bent kartą nuoširdžiai nenusijuokia, tiek vienam, tiek kitam derėtų susimąstyti, ar jie nėra be reikalo paniurę ir ar nesistengia gelbėti grupės.

Kartuvių transakcija

Tai priešinga linksmybėms transakcija, kai vienas grupės narys vienokiu ar kitokiu būdu priverčia kitus grupės narius (o kartais ir patį terapeutą) šypsotis dėl jo scenarijaus nulemto elgesio. Harmatinėmis charakteristikomis pasižyminčių, į susinaikinimą linkusių individų elgesys visuomet siejamas su šypsena. Savo šypseną pateisinantis žodžiais „Šypsausi, nes tai juokinga", „Šypsausi tam, kad neverkčiau" ar „Šypsausi, nes man gėda" žmogus tampa sofistikos auka. Šypsena paprastai siejama su malonumu, ar, tiksliau sakant, kaip kūdikių atveju, su gerove. Tačiau šiuo atveju malonumas yra kiauliškojo tėvo ego pritarimas ir šypsena, kuriais vaiko ego apdovanojamas už į susinaikinimą nukreiptą elgesį. Terapeuto ar grupės narių šypsenos taip pat paskatina šypsotis kiauliškąjį tėvo ego, kuris yra patenkintas, kai individas paklūsta draudimui. Pavyzdžiui, Vaitas, save naikinančiu elgesiu pasižymintis alkoholikas, gali ateiti į grupę ir tarti: „Vakar patekau į baisią autoavariją, cha cha". Žodinis tu-

rinys kyla iš suaugusiojo ego ir skirtas kitiems suaugusiojo ego, tuo tarpu „cha cha" kyla iš vaiko ego ir yra nukreiptas į grupės narių vaiko ar tėvo ego. Individo šypsena pirmiausia skirta kiauliškajam tėvo ego. Vaiko ego mokosi pasitelkdamas nulėmimo metodą, o jo reakcijos priklauso nuo stimulų, todėl respondento šypsena pastiprina vaiko ego kylantį į save nukreiptą destruktyvų elgesį. Su į susinaikinimą linkusiais asmenimis dirbantis terapeutas turėtų nustatyti, kuris individo elgesys yra išties destruktyvus ar priklauso nuo scenarijaus, ir privalo niekuomet nereaguoti į tai su šypsena. Kai kartuvių transakcija bei jos charakteristikos paaiškinamos grupei ir taip užkertamas kelias jai pasireikšti, rezultatas yra stulbinantis, o individo vaiko ego dažnai reaguoja taip, tarsi terapeutas būtų netikėtai įsiveržęs į jo vakarėlį ir pasisavinęs visas gėrybes. Kartuvių transakcijų ribojimas nereiškia, kad terapija neturi būti smagi; paprasčiausiai susinaikinimas nėra smagi veikla. Kartuvių transakcijų vengimas leidžia grupei juoktis iš to, kas teikia džiaugsmą, o ne iš tragiškų žmogaus gyvenimo įvykių, bei menkina įvairius į save nukreipto destruktyvaus elgesio aspektus, neleisdamas teikti prisilietimų, kurių individas tikisi ir paprastai gauna.

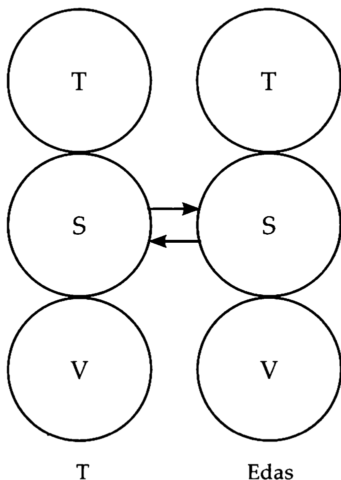
Leidimas

Pirmoji transakcinės analizės triadoje (leidimas, apsauga, potencija) yra leidimo transakcija, glaudžiai susijusi su scenarijų teorija (15A schema).

Leidimo koncepciją scenarijų analizėje sukūriau dirbdamas su alkoholikais[105]. Laužydami galvas, kaip padėti, kai kurie

[105] Steiner, Claude M. *Games Alcoholics Play*. New York: Grove Press, 1971.

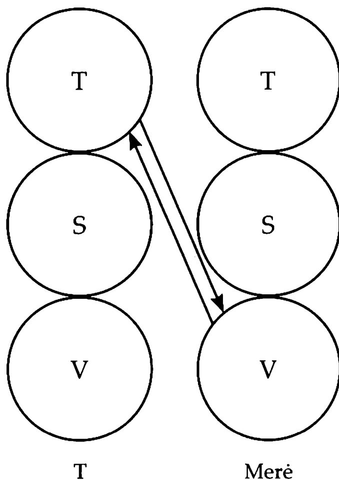
14 schema



A. Darbas

TERAPEUTAS (S): Kodėl tu nelaimingas?

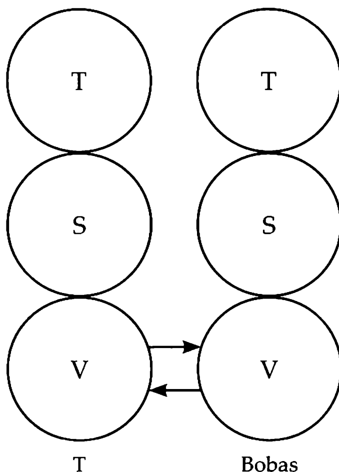
EDAS (S): Manau, todėl, kad aš vienišas.



B. Antitezė, arba Įsakymas

TERAPEUTAS (T): Užsičiaupk!

MERĖ (V): Gerai.



C. Linksmybės

TERAPEUTAS (V): Chi chi.

BOBAS (V): Cha cha.

terapeutai teigia, jog alkoholikui reikia leidimo gerti nejaučiant kaltės. Tuo norima pasakyti, kad kaltė verčia alkoholiką jaustis nesveiku ir provokuoja toliau piktnaudžiauti alkoholiu. Scenarijų analizės šalininkai laikosi išoriškai stebinančio požiūrio, jog alkoholikui reikalingas leidimas *ne*gerti, nes jis yra priverstas tai daryti. Ši koncepcija iš tiesų nėra tokia stebinanti, jei turėsime galvoje, kad alkoholikas gyvena pagal tam tikrą tėvų draudimais paremtą scenarijų. Todėl teoriškai alkoholikas vykdo paliepimą vartoti alkoholį, ir jam reikia leidimo liautis tai daryti. Leidimo koncepcija tampa itin aiški praktikoje, kai pritaikoma, pavyzdžiui, jaunam alkoholikui, kurį nuolat supa daug geriantys kolegos ir kuris prarastų pagarbą, jei nuspręstų, jog alkoholis yra žalingas, todėl nederėtų jo vartoti. Šis žmogus ne tik turėtų gauti leidimą liautis gerti, bet ir nuolat susidurtų su užmaskuotais ar net atvirais kolegų ir sugėrovų iššūkiais, skatinančiais toliau piktnaudžiauti alkoholiu.

Taigi leidimas yra transakcija, kurios metu terapeutas mėgina sugrąžinti žmogui pradinę, scenarijumi neparemtą, tikrojo vaiko ego būseną. Leidimo transakciją sudaro tėvo ego įsakymas vaiko ego, kaip apibūdinta anksčiau („Liaukis gėręs"), ir racionalus, logiškas suaugusiojo ego paaiškinimas kitam suaugusiojo ego, kuriuo išdėstoma racionali, logiška įsakymo priežastis („Jei nesiliausi gerti, prarasi darbą" arba „Jei nenustosi gerti, vyras tave paliks").

Leidimą turi išgirsti individo suaugusiojo ego ir, jei šis nėra įsitikinęs terapeuto suaugusiojo ego teiginio teisingumu, leidimas tampa paprasčiausiu įsakymu, kuriam galima pasipriešinti. Gali prireikti pašalinti individo suaugusiojo ego užteršimą. Pavyzdžiui, netrukus prarasianti darbą dėl gėrimo moteris gali

ignoruoti teiginį: „Jei nesiliausi gėrusi, prarasi darbą", mat ji netiki, jog sugebės išlaikyti darbą, jei negalės gerti *bendraudama.* Taigi, jei suaugusiojo ego nesutinka su kito suaugusiojo ego žinute, leidimas neturės jokio poveikio. Šiuo atveju terapeuto užduotis yra nustatyti esamą ego būsenos užteršimą, t. y. kad moteris tiki, jog turi gerti, norėdama išlaikyti savo darbą.

Kiekvienam scenarijaus draudimui reikalingas atskiras leidimas. Nugalėjus svarbiausius draudimus, išryškėja menkesni, su kuriais taip pat reikia susidoroti. Pavyzdžiui, pademonstravusi ryškų pagerėjimą visus metus išlikdama blaivi, moteris niekuomet neinicijuodavo socialinių tarpasmeninių santykių; ji pasikliovė savo turimais kontaktais bei užsiimdavo įvairia veikla su keliais savo draugais. Kuomet tai buvo pastebėta, tapo akivaizdu, jog jai reikia leidimo prašyti kitų žmonių prisilietimų. Kaip dalį savo namų darbų, ji gavo užduotį pakviesti ką nors į kiną. Paaiškėjo, jog tai jai nebuvo lengva užduotis ir ji nesugebėjo to padaryti keletą savaičių. Ši problema tapo terapijos dėmesio centru, moters aklaviete, iš kurios ji turėjo išsikapstyti, jei norėjo tęsti kelią į nuolatinę geresnę būseną. Primygtinis terapeuto kartojimas bei domėjimasis šiuo konkrečiu veiksmu galiausiai lėmė trokštamą rezultatą – ji nugalėjo stiprų draudimą iš aplinkinių prašyti to, ko nori. Vėliau paaiškėjo, kad tai buvo labai svarbus žingsnis jos gerovės link.

Svarbu prisiminti, jog leidimą turi suteikti ne tėvo ego vaiko ego būsenoje (T_1 esantis V_2), o subrendęs tėvo ego (T_2) (žr. 2 schemą). Skirtumas tarp pirminės sistemos ir vaiko ego būsenoje esančio tėvo ego plačiau aptartas XIII skyriuje, tačiau reikia paminėti, kad tėvo ego vaiko ego būsenoje vaidina bejėgio Gelbėtojo arba Persekiotojo vaidmenis. Tėvų draudimui

atšaukti reikalinga galia prieinama tik pirminės sistemos tėvo ego. Kiekvienas terapeutas turėtų gebėti aiškiai suvokti skirtumą tarp šių dviejų jo asmeninių ego būsenų, nes iš terapeuto tėvo ego vaiko ego būsenoje (kiauliškojo tėvo ego, vaidinančio Gelbėtoją ar Persekiotoją) kylančios transakcijos lemia būsimus sunkumus.

Apsauga

Terapinės apsaugos koncepciją pirmoji pristatė Patricia Crossman, ir greitai ji tapo nepakeičiama scenarijų analizės dalimi.[106] Žmogus, pasidavęs terapeuto leidimo įtakai ir žengęs žingsnį tėvų draudimų atmetimo link, gali pasijusti vienišas ir išsigandęs, mat atsisakė tėvų apsaugos. Terapeutas negali ignoruoti egzistencinio vakuumo ir jo sukeltos baimės. Jei terapeutas nepakeičia kliento prarastos tėvų apsaugos, asmuo dažniausiai grįžta prie ankstesniųjų savo elgesio modelių, kurie leido jaustis saugiai, ir neprieštarauja piktojo burtininko sugrįžimui. Tai rodo ryšių su scenarijumi atnaujinimą ir, kalbant psichologiniais terminais, atskleidžia žmogaus įsitikinimą, kad terapeutas nėra galingesnis už piktąjį burtininką ir kad juo negalima pasitikėti.

Žmogus turi pasitikėti terapeuto teikiama apsauga, todėl labai svarbus leidimų suteikimo laikas. Jie turi būti suteikiami tik tuomet, kai tiek terapeutas, tiek pacientas sutinka, jog apsauga galima. Taigi leidimų nederėtų suteikti prieš išeinant atostogų ar tikintis perpildytos darbotvarkės. Apsaugos poreikis gali kilti beveik bet kuriuo metu, todėl save izoliuoti nuo klientų

[106] Crossman, Patricia. *Permission and Protection*. Transactional Analysis Bulletin 5, 19 (1966): 152–53.

linkę terapeutai reikiamu metu gali nesugebėti suteikti apsaugos. Paprastai ji teikiama telefonu, nes leidimo sukelta panika ne visuomet sutampa su terapijos seansų tvarkaraščiu. Mano asmeninė patirtis parodė, jog dirbančiam su maždaug keturiasdešimčia žmonių terapeutui, be paskirtų terapijos seansų, tenka teikti apsaugą apie du kartus per savaitę. Visi žmonės, su kuriais dirbu, gali pasiekti mane namų telefonu, ir tai man nesukelia didelių sunkumų. Reikia prisiminti, jog kiekvienas susikrimtimo skambutis gali būti kvietimas suvaidinti Gelbėtoją telefonu arba tikras apsaugos prašymas, tačiau gana nesudėtinga atskirti pirmąjį nuo antrojo. Apskritai tikro apsaugos prašymo skambutis trunka trumpiau nei penkiolika minučių ir tampa išties malonumą teikiančia patirtimi tiek terapeutui, tiek skambinusiajam. Kvietimas prisiimti Gelbėtojo vaidmenį sukelia visiškai kitokius jausmus, nes į kiekvieną terapeuto nuraminimą atsakoma žodžiais „Taip, bet", o tai savo ruožtu tėra dar vienas Gelbėjimo žaidimo ėjimas. Jei skambinantis asmuo akivaizdžiai siekia įvelti terapeutą į Gelbėjimo žaidimą, šis turėtų tuojau pat nutraukti pokalbį, primindamas skambinančiajam atsakomybę už jo paties veiksmus. Panagrinėkime toliau pateikiamą pokalbį:

DŽEINĖ: *Laba diena.*

TERAPEUTAS: *Laba diena.*

DŽEINĖ *(verkdama): Aš bijau.*

TERAPEUTAS: *Kas atsitiko?*

DŽEINĖ: *Nežinau, aš tiesiog bijau ir jaučiu norą nusižudyti.*

TERAPEUTAS: *Aš suprantu. Mėginti daryti dalykus kitaip, nei reikalauja tavo scenarijus, yra baisu. Siūlau paskambinti draugei ir šį vakarą nueiti į kiną.*

DŽEINĖ: *Man patinka ši mintis. Manau, taip ir padarysiu.*

TERAPEUTAS: *Puiku. Laikykis ir skambink man bet kada, kai tik vėl pajusi baimę.*

DŽEINĖ: *Dabar jaučiuosi daug geriau. Ačiū.*

TERAPEUTAS: *Viso gero.*

DŽEINĖ: *Viso gero.*

Šis pokalbis yra tipinis apsaugos transakcijos pavyzdys. Skaitytojas greičiausiai pastebėjo, kad Džeinė pasiryžusi prisiimti atsakomybę už savo emocinę būseną ir noriai priima terapeuto rekomendacijas. Džeinė yra iš tiesų išsigandusi ir per palyginti trumpą laiko tarpą sureaguoja palankiai. Dabar palyginkime pirmąjį pokalbį su šiuo:

DŽIUNĖ: *Laba diena.*

TERAPEUTAS: *Laba diena.*

DŽIUNĖ *(verkdama)*: *Aš bijau.*

TERAPEUTAS: *Kas atsitiko?*

DŽIUNĖ: *Aš nemiegojau dešimt naktų iš eilės ir jaučiu norą nusižudyti.*

TERAPEUTAS: *Suprantu, kaip jautiesi. Mėginti daryti dalykus kitaip, nei reikalauja tavo scenarijus, yra baisu. Siūlau paskambinti draugei ir šį vakarą nueiti į kiną.*

DŽIUNĖ: *Nesu tam nusiteikusi. Aš neturiu draugų. Negi negalite man pasiūlyti kitos išeities? Jei nepasiūlysite man nieko geresnio, išgersiu visas savo migdomųjų tabletes.*

TERAPEUTAS: *Ką norėtum, kad aš padaryčiau?*

DŽIUNĖ: *Noriu, kad su manim pakalbėtumėte, paskirtumėte man kitokių vaistų ar dar ką nors.*

TERAPEUTAS: *Aš noriu tau padėti, tačiau ką* tu *darysi šioje situacijoje?*

DŽIUNĖ: *Nežinau. Manau, kad užbaigsiu visa tai.*

TERAPEUTAS: *Na, tikiuosi, to nepadarysi, tačiau ne visai suprantu, ko nori iš manęs. Siūlau tau nesėdėti namuose ir nueiti į kiną.*

DŽIUNĖ: *Taip, bet...* Ir t. t.

Ką tik pateiktas pokalbis yra Džiunės mėginimas įtraukti terapeutą į Gelbėjimo žaidimą. Terapeutui nepaprieštaravus, šis pokalbis gali tęstis valandų valandas ir galiausiai neduoti jokių rezultatų. Jei terapeutas nesutinka žaisti, moteris gali liautis mėginusi. Tokiu atveju mažai tikėtina, jog ji laikys terapeutą Gelbėtoju ir pakartos mėginimą priversti jį prisiimti šį vaidmenį; priešingai, ji gali prašyti jo apsaugos ir ją priimti.

Terapinį apsaugos veiksmingumą būtina skirti nuo vadinamojo psichoanalitiko „gydymo perdavimo", kai pažanga yra paremta nenutrūkstamais santykiais su terapeutu. Paprastai apsauga žmogui reikalinga šiek tiek ilgiau nei tris mėnesius po to, kai jis apleidžia scenarijaus draudimą. Jei praėjus šiam laiko tarpui panika ir bendravimo su terapeutu poreikis nesumažėja, labai tikėtina, jog terapeutas žaidžia Gelbėjimo žaidimą.

Apsauga yra viena iš puoselėjančio tėvo ego funkcijų. Jei būtų įmanoma ego būsenas sudėlioti pagal svarbą, pirmąją vietą skirčiau dviem suaugusiojo ego (S_1 ir S_2), paskui puoselėjančiajam tėvo ego, o trečiąją vietą – vaiko ego. Tuo tarpu kiauliškasis, arba kritiškasis, tėvo ego terapijoje neteikia jokios naudos.

Taigi racionalusis ir drauge intuityvusis suaugusiojo ego, mylintis ir rūpestingas puoselėjantysis tėvo ego bei laimingasis vaiko ego yra svarbūs scenarijų analizės specialisto atributai. Savo kiauliškąjį ego jis turėtų palikti už durų, o jei šis terapijos metu vis dėlto sugeba įsiterpti į grupės darbą, terapeutas turėtų prisiimti atsakomybę ir kreiptis pagalbos į savo terapeutą.

Potencialas

Kartu su darbo tarp suaugusiųjų ego transakcija įsakymas, leidimas, apsauga ir linksmybės sudaro pagrindinių transakcinės analizės terapeuto įrankių rinkinį. Darbo transakcijos bei antitezės, linksmybių, leidimo ir apsaugos derinys transakcinės analizės specialistui suteikia lankstumo bei veiksmų laisvės ir taip padidina jo ar jos terapijos veiksmingumą arba potencialą. Terapijos potencialas – tai terapeuto gebėjimas sukelti teigiamų pokyčių per kaip įmanoma trumpesnį laiko tarpą. Terapeuto darbo potencialas turi atitikti kliento tėvų nustatyto draudimo stiprumą; tai atributas, kurio savo darbe siekia kiekvienas transakcinės analizės specialistas. Ericas Berne'as[107] teigė: „Drovus terapeutas, besistengiantis sutramdyti įpykusį tėvo ego, yra toks pat niekam tikęs, kaip bailus, šėliojantį žirgą mėginantis sutramdyti kaubojus. Jei ši ego būsena numeta terapeutą iš balno, jis nusileidžia tiesiai ant vaiko ego." Terapijos potencialas rodo, kad terapeutas yra iš tiesų pasiryžęs padėti išspręsti kliento problemą, leidžia sau tai daryti bei geba apskaičiuoti reikiamas laiko bei pinigų sąnaudas. Tai reiškia, jog terapeutas yra pasiruošęs stoti akis į akį su *aklavietėje* atsidūrusiu klientu, sukelti reikiamą spaudimą ir prireikus bet kuriuo metu suteikti apsaugą. Dažnai terapeutų potencialo siekis interpretuojamas kaip troškimas pasiekti visagalybę. Tačiau skirtumas tarp potencialo ir visagalybės gana akivaizdus; savo galimybių bei terapijos potencialo koncepcijos ribotumą suvokiantys transakcinės analizės specialistai retai užsikrečia tuo, ką psichoanalitikai vadina visagalybės fantazijomis, arba, kalbant transakcinės analizės terminais, retais atvejais pripranta prisiimti Gelbėtojo vaidmenį.

[107] Berne, Eric. *What Do You Say After You Say Hello?* New York: Grove Press, 1972.

Terapinio potencialo troškimas transakcinės analizės specialistus skatina svarstyti bei taikyti terapiją labai pagreitinančias technikas. Kelios iš tokių technikų yra leidimų pamokos, maratonai ir namų darbai.

1. *Leidimų pamokos.* Grupinės terapijos seansai, kaip terapijos įrankis, yra riboti. Pirminis jų tikslas – sudaryti sąlygas verbalinėms interakcijoms tarp dešimties ar mažiau individų; susitikimai organizuojami riboto dydžio kabinetuose. Be to, ribojama ir susitikimų trukmė, o terapeutai, kalbant apie fizinį kontaktą su klientais, dažnai jaučia profesinio etikos kodo suvaržymus.

Grupinės terapijos potencialą transakcinės analizės terapeutai didina greta jos organizuodami leidimų pamokas, kurias dėsto leidimų mokytojas (žr. Steinerio ir Steiner[108] bei Wyckoff[109] darbus). Šios pamokos rekomenduojamos individams, kuriems tėvų nustatyti draudimai kliudo ne tik laisvai mąstyti bei kalbėti (su tokio tipo draudimais galima susidoroti grupinės terapijos seanso metu), bet turi įtakos ir tokiems fiziniams aspektams kaip lytėjimas ir gebėjimas būti liečiamam, judėjimas gracingai, užtikrintai ar laisvai, gebėjimai juoktis ir verkti, šokti ir pokštauti, reikšti seksualumą ar agresyvumą, atsipalaidavimas ir t. t.

Tinkamiausia vieta leidimų pamokoms – šokių studija, kurioje gausu didžiulių veidrodžių ir galima pasinaudoti minkštais kilimėliais pratimams ant grindų. Su kiekvienu į leidimų pamokas siunčiamu pacientu sudaromas konkretus kontraktas, pavyzdžiui, „leidimas šokti", „leidimas liesti kitus", „leidimas

[108] Steiner, Claude M., Steiner, Ursula. *Permission Classes.* Transactional Analysis Bulletin 7, 28 (1968): 89.

[109] Wyckoff, Hogie. *Permission.* The Radical Therapist 2, 3 (1971): 8-10. Dar kartą išspausdinta leidinyje *Readings in Radical Psychiatry*, redagavo Claude Steiner. New York: Grove Press, 1974.

būti seksualiam (-ai)", „leidimas elgtis užtikrintai", „leidimas vadovauti, o ne sekti kitais" ir t. t.

2. *Maratonai.* Maratonai, arba ilgesnės trukmės terapijos seansai, trunkantys nuo aštuonių iki trisdešimt šešių valandų, yra kita terapijos potencialą didinanti technika. Pastebėjau, jog maratonai ypač naudingi po keleto terapijos mėnesių aklavietę priėjusiems individams, kurie, regis, niekaip negali su ja susidoroti. Demonstruojantys nuolatinę pažangą ar paskutiniu metu nerodantys pagerėjimo klientai taip pat skatinami dalyvauti maratonuose.

Ši technika turi keletą skirtingų tikslų. Leidimų maratonai yra paprasčiausios didesnės apimties leidimų pamokos. Wyckoff apibūdino Amazonių galios maratonus, kurie rekomenduojami moterims, norinčioms užmegzti ryšį su fizine savo jėga.[110] Prisilietimų maratonas, arba Prisilietimų miestas, skirtas prisilietimų ekonomikai aiškinti. Kūno maratonų dėmesio centras – pagalba žmonėms, siekiantiems susigrąžinti ryšį su savo kūnais. Kiauliškojo tėvo ego atsikratymo maratonų metu grupės nariai atlieka pratimus, padedančius atsikratyti šios ego būsenos[111]. Paprastai seansas pradedamas aptariant kiekvieno maratono dalyvio siekiamus įgyvendinti tikslus bei lūkesčius. Šie tikslai surašomi ant didžiulio popieriaus lapo ar sienos taip, kad visi grupės nariai galėtų juos aiškiai matyti[112]. Tuomet prasideda visą maratono laiką trunkantis darbas. Seanso pabaigoje kiekvienas įvertina savo darbą ir ant sienos, greta savo kontrakto, užrašo laimėjimus.

[110] Wyckoff, Hogie. *Amazon Power Workshop*. Issues in Radical Therapy I, 4 (1973): 14–15.

[111] Wyckoff, Hogie. *Permission*. The Radical Therapist 2, 3 (1971): 8–10. Dar kartą išspausdinta leidinyje *Readings in Radical Psychiatry*, redagavo Claude Steiner. New York: Grove Press, 1974.

[112] Dr. Franklinas Ernstas buvo pirmasis, terapijos veiksmingumui gerinti pasitelkęs rašymą ant sienų, arba grafitus. (Paskaita buvo skaityta *Golden Gate* grupės psichoterapijos asociacijos (*Golden Gate Group Psychotherapy Association*) vasaros konferencijoje, vykusioje 1968 m. San Franciske.

Šių seansų sėkmė yra neginčytina; paprastai po jų žmonės būna džiugios nuotaikos, jaučia pasitenkinimą bei mano, jog maratono metu pasiekė išties nemažai. Tai tarsi euforija, trunkanti vieną ar dvi savaites. Teigiama patirtis maratono metu teikia energijos darbui grupėje bei stumia jį pirmyn.

3. *Namų darbai.* Namų darbai yra tam tikros, padedančios įgyvendinti terapijos kontraktą, grupės nariams skiriamos užduotys, kurias jie atlieka tarp terapijos susitikimų. Dažnai namų darbus žmonės atlieka neskatinami terapeuto ar kitų grupės narių. Pats sau namų darbus skiriantis asmuo dažniausiai prisiima atsakomybę už savo situaciją ir supranta, jog turi kažką daryti. Jau paaiškinau anksčiau, kad iki šiol naudotos žmonėms taikomos diagnostinės etiketės ir kategorijos turi labai mažai (jei apskritai turi) prasmės. Tačiau namų darbai leidžia įžvelgti vertingą skirtumą tarp dirbančiųjų ir nedirbančiųjų. Pastarosios kategorijos nederėtų painioti su pažįstama sąvoka „nemotyvuotieji". Nemažai žmonių, kurie būtų vadinami motyvuotais, nes reguliariai lanko susitikimus, moka už paslaugas bei dalyvauja grupiniame darbe, iš tiesų yra nedirbantieji. Motyvacijos koncepcija yra hipotetinė, tuo tarpu dirbantis klientas yra asmuo, kuris naudojasi terapeuto bei grupės narių pasiūlymais, išbando juos, atmesdamas tuos, kurie nepadeda, ir pasilikdamas tuos, kurie buvo naudingi. Mano nuomone, tai, ar klientas yra dirbantis, ar ne, yra geriausias būsimos sėkmės ženklas. Kitiems terapeutams atrodę beviltiškai psichozės paveikti dirbantys klientai savo tikslus grupinėje terapijoje pasiekia per metus, tuo tarpu menkus neurozės simptomus demonstruojantys nedirbantys klientai nedaug tepasikeičia per metus ar dvejus.

Tuo nenoriu pasakyti, jog vis dėlto egzistuoja prastesnių (nesveikų) žmonių kategorija – nedirbantys klientai. Paprasčiausiai kai kurių žmonių scenarijai įskiepijo jiems leidimą stengtis pagerinti savo situaciją. Tai reiškia, kad, mėgindami suvokti savo situaciją, jie naudojasi suaugusiojo ego būsena, įsiklauso į suteiktą atgalinį ryšį, eksperimentuoja su gautais pasiūlymais ir t. t. Tokiems individams atsisakyti savo scenarijaus yra kur kas lengviau nei tiems, kurie neturi leidimo įvykdyti ką tik išvardytų dalykų. Pirmoji ir sudėtingiausia terapeuto užduotis – suteikti nedirbantiems klientams leidimą dirbti. Ši užduotis negali būti įgyvendinta be tinkamo terapinio kontrakto ar žaidžiant Gelbėjimo žaidimą.

Skiriami namų darbai gali būti tokie pat įvairūs, kaip ir jais padedamos nugalėti problemos. Vieni namų darbai skirti socialiniam nerimui įveikti sisteminės desensibilizacijos metodu, pasiskolintu iš bihevioristinės terapijos. Pavyzdžiui, droviam žmogui skiriamos vis sunkesnės socialinės užduotys, pradedant lengviausia klientui. Pradedant tokiais dalykais kaip pasiteiravimas judrioje gatvėje, kiek valandų, namų darbus sudaro tam tikras užduočių, kurios turi būti kartojamos nuolat, skaičius. Kiekviena namų darbų užduotis yra sudėtingesnė už buvusiąją: pasiteirauti, kiek valandų, tuomet paprašyti nupasakoti kelią iki vieno ar kito objekto; šypsotis praeiviams gatvėje, paskui pagirti kitą žmogų už jo išvaizdą; užmegzti trumpą pokalbį ir t. t. Šių užduočių tikslas – išmokyti individą gauti prisilietimų. Kiti namų darbai skirti ugdyti pasitikėjimą savimi susitikus su svarbiais žmonėmis. Kliento ar klientės gali būti prašoma pasikalbėti su vadovu dėl didesnio atlyginimo, pasakyti savo vyrui, jog nuo šiol linksmybėms ji skirs vieną vakarą per savaitę, pareikalauti, kad anyta išsikraustytų, ar paskambinti patinkančiam vyrui ar

moteriai ir pakviesti jį ar ją į pasimatymą. Su šiomis užduotimis susiję pokalbiai paprastai repetuojami grupinės terapijos metu; tokia procedūra, kaip ir namų darbų kūrimas bei skyrimas, yra puikus linksmybių šaltinis.

Kenčiančiųjų dėl tokio suaugusiojo ego užteršimo kaip „Aš esu niekam tikęs (-usi)“, „Sakantys, jog jiems patinku, žmonės man meluoja, norėdami priversti mane pasijusti geriau“, „Šios grupės nariai yra komunistų agentai“, gali būti prašoma parašyti rašinį, ginantį priešingą požiūrį: „Aš esu puikus žmogus“, „Aš patinku žmonėms, ir jie mane myli“, „Šios grupės nariai yra tokie pat žmonės, kaip ir aš.“ Vadinusios save pabaisa moters buvo paprašyta nupiešti save, mat jai trūko žodžių apibūdinti. Tai atlikusi ji pradėjo suvokti, kokį nepagrįstai iškreiptą savęs vaizdą ji turėjo galvoje.

Kitos namų darbų formos, pavyzdžiui, laikytis įtempto tvarkaraščio, linksmintis ar atnaujinti kontaktus su senais draugais, skirtos išmokyti žmones planuoti laiką ar pakeisti atsisakytą žaidimą. Namų darbų užduotys yra tokios pat skirtingos, kaip ir žmonių problemos; tarp jų yra buvę: meilės eilėraščių kūrimas, masturbacija, tūkstančio dolerių išleidimas, pasninkavimas, nemiegojimas visą naktį ir t. t.

Paskyrus namų darbus, kitos savaitės susitikime svarbu tikėtis ataskaitos apie tai. Jei grupės narys neatlieka jam skirtos užduoties, namų darbai paskiriami iš naujo, o jei ši situacija vėl pasikartoja, individo nuoširdumui metamas iššūkis. Dažnai skirtoji užduotis yra per sudėtinga, todėl namų darbai turi būti skiriami iš naujo, atsižvelgiant į kliento galimybes.

Šios papildomos grupinės terapijos technikos padeda padidinti transakcinės analizės specialisto potencialą. Savaime

suprantama, jog, terapeutams eksperimentuojant su naujomis technikomis, o kūrybingiems specialistams nagrinėjant plačias galimybes padidinti terapijos veiksmingumą, kiti požiūriai bus pridėti prie jau išbandytų, patikrintų ir šiandien galimų.

Neigiamų jausmų išliejimas

Dar vieną grupinės terapijos vadovo darbo potencialą didinantį būdą sudaro dvi technikos, skirtos atsikratyti dviejų dažniausių veiksmingos grupinės interakcijos kliūčių. Šios kliūtys – tai pašto ženklai, arba sukauptas nusivylimas ir apmaudas, bei slepiamos paranojinės fantazijos. Šias dvi procedūras galima paversti ritualu ir atlikti kiekvieno terapijos susitikimo pradžioje arba terapijos seansų metu naudoti spontaniškai.

Sukauptas apmaudas. Šios technikos išmokau Asklepione – federalinės griežtojo režimo pataisos darbų kolonijos Marione, Ilinojaus valstijoje, terapinėje bendruomenėje. Ją sudaro galimybių žmonėms išreikšti prieš tai vykusių transakcijų metu susikaupusį pyktį kūrimas. Šie jausmai, transakcinėje analizėje vadinami pašto ženklais, kyla žaidžiant žaidimus (žr. 79 psl.) ir, susikaupę viduje, kliudo atviram bei nuoširdžiam žmonių darbui ir bendravimui. Procesas vyksta sklandžiausiai, jei pirmiausia sudaromas kontraktas, t. y. jei dėl pašto ženklų pasiūlymo ir priėmimo susitariama iš anksto. Kai pašto ženklas perduodamas gavėjui, šio prašoma neatsakyti. Jei asmuo nesupranta pašto ženklo prigimties, jis gali paprašyti paaiškinti. Pavyzdys:

DŽEKAS: *Aš turiu tau pašto ženklą, Fredai. Ar nori jo?*

FREDAS: *Gerai, aš jį paimsiu.*

DŽEKAS: *Mane papiktino tai, jog per paskutinį susitikimą nutraukei mane viduryje sakinio.*

FREDAS: *Nepamenu. Turi galvoje tuomet, kai kalbėjai su Mere?*

DŽEKAS: *Ne, kai kalbėjau su Džonu, o tu pradėjai pasakoti apie savo reikalus.*

FREDAS: *Suprantu.*

Svarbu pastebėti, kad Fredas turi tik suprasti pašto ženklą, tačiau jam nebūtina su tuo sutikti. Keičiantis pašto ženklais taip pat svarbu, kad procese dalyvautų vis kiti žmonės, t. y. kad Džekas neperduotų antro iš eilės pašto ženklo Fredui ar kad šis neatsakytų pašto ženklu Džekui prieš tai, kai kas nors kitas perduoda savo pašto ženklą dar kitam (geriausia, jei šis pašto ženklas neskiriamas nei Džekui, nei Fredui).

Paranojinės fantazijos. Paranojine fantazija gali tapti įtarimas, nepasitikėjimo jausmas ar įsitikinimas, jog kitas žmogus nelinki gero. Tai paprastai turi priežastį. Slėpdami tokias paranojines mintis, žmonės negali laisvai ir atvirai spręsti savo intymių problemų. Todėl svarbu jas išsklaidyti išsakant atvirai. Tinkamas atsakas į paranojinę fantaziją yra mėginimas pagrįsti jos egzistavimą tiesos kruopele. Akivaizdu, jog visiškas jos nuvertinimas tik dar labiau paaštrintų paranojines mintis ir pablogintų situaciją. Pavyzdys:

FREDAS: *Man kilo paranojinė fantazija apie tave.*

DŽEKAS: *Gerai, aš ją priimsiu.*

FREDAS: *Aš manau, kad tu man pavydi ir iš tiesų manęs nekenti. Manau, kad labiausiai tave piktina faktas, jog aš puikiai sutariu su Mere.*

DŽEKAS *(susimąsto)*: *Nejaučiu tau neapykantos, bet tu mane truputį erzini ir aš tau šiek tiek pavydžiu. Dalis mano pavydo kyla dėl to, kad Merė klausosi tavęs, bet nesiklauso manęs.*

FREDAS: *Ačiū. Tai viską paaiškina.*

Išlieti sukauptą apmaudą ir atskleisti paranojines fantazijas naudinga ne tik grupinėje terapijoje. Iš tiesų tai atneša didelės naudos bet kokiame žmonių susitikime, kuriame trokštama dirbti visu pajėgumu ir bendradarbiauti tarpusavyje.

Galimybės išreikšti apmaudą ir išklausyti paranojos priežastis palengvina sudėtingą terapijos užduotį ir leidžia veiksmingai dirbti.

XXII skyrius

TRIJŲ PAGRINDINIŲ SCENARIJŲ TERAPIJA: DEPRESIJOS ĮVEIKIMAS

Depresiją sukelia pagrindinių gyvybę palaikančių išteklių trūkumas. Žmonėms reikia maisto, pastogės, erdvės, saugumo, geriamojo vandens, tyro oro ir kontakto su kitais žmonėmis (arba prisilietimų). Alkani, nuolat esantys spūstyje, išsigandę ar atstumti žmonės jaučiasi liūdni ir nelaimingi (kitaip tariant, juos kankina depresija), nepaisant kitų įvykių ar aplinkybių.

Gyvybę palaikančių išteklių trūkumas gali atsirasti natūraliai arba būti dirbtinai sukurtas. Konkurencija sukuria trūkumą daugeliui, tuo tarpu naudos teikia tik keletui. Tai sakau nepaisydamas peršamos priešingos idėjos, jog konkurencijos tikslas yra sukurti gausą ir gerovę. Tiesą sakant, Vakarų visuomenėje konkurencija tarp žmonių didina jų produktyvumą, kurio didžiąją naudos dalį pasisavina saujelė privilegijuotųjų, o likusiems atiduodama tiek, kiek reikalinga, siekiant skatinti juos varžytis toliau.

Ši knyga orientuota į vidutinį amerikietį – individą, turintį nuosaikių maisto, pastogės, (galbūt) erdvės, saugumo, vandens ir (tik šiek tiek) gryno oro atsargų, todėl čia kalbu apie į dirbtinio prisilietimų trūkumo sukeltą depresiją nukreiptą terapiją (šio tipo depresija šioje visuomenės grupėje dažniausia).

Depresija yra bene dažniausias į terapeutus besikreipiančių asmenų nusiskundimas. Tiek lengva, banali, tiek sunki, ūmi, tragiška depresijos formos, kaip jau minėta, atsiranda dėl prisilietimų trūkumo. Pasiteiravę savo klientų, kokia, jų nuomone, yra

jų depresijos priežastis, terapeutai pastebi, jog didžioji dauguma (išskyrus keletą tų, kuriuos ankstesni terapeutai jau pripratino prie kušetės ir privertė nepasitikėti savo sveiku protu) atsako, jog jie prislėgti dėl to, kad neturi draugų, jiems trūksta meile paremtų santykių ar kad romantiški santykiai jų netenkina. Depresijai pasunkėjus ir pradėjus reikštis fiziniais simptomais, pavyzdžiui, apatija, mieguistumu ar nemiga, persivalgymu ar apetito netekimu, nuolatiniu polinkiu verkti ar mintimis apie savižudybę, žmonės dažnai pamiršta, ko jiems iš tiesų trūksta. Tačiau dažniausiai depresijos atveju žmogus pats nesunkiai supranta, jog tam tikrąs konkretaus asmens ar asmenų prisilietimas galėtų padėti atsikratyti šios nepageidaujamos būsenos. Todėl tinkama kovos su depresija strategija yra mokyti žmones gauti trokštamų prisilietimų.

Prisilietimų ekonomikos griovimas

Dirbtinį prisilietimų trūkumą palaikančių taisyklių įveikimo procesas vadinamas *prisilietimų ekonomikos griovimu*. Norėdami sugriauti prisilietimų ekonomiką ir išlaisvinti prisilietimus, žmonės turi įveikti draudimus, kliudančius gauti prisilietimų; prisilietimų prašymas, priėmimas, siūlymas, teikimas sau bei nepageidaujamų prisilietimų atstūmimas yra skirtingos leidimų formos, leidžiančios gauti reikiamų prisilietimų ir galiausiai padedančios atsikratyti depresijos.

Žmonės turi žinoti, kokių prisilietimų trokšta. Apskritai prisilietimus galima skirstyti į fizinius ir verbalinius. Fiziniams prisilietimams priklauso apkabinimai, bučiniai, nugaros patrynimai, suspaudimai glėbyje, lytėjimas bei glamonės. Šio tipo

prisilietimai gali būti švelnūs arba tvirti, seksualūs, jausmingi ar tiesiog draugiški, puoselėjantys ar truputį gundantys. Verbaliniai prisilietimai gali būti susiję su žmogaus išvaizda (veidu, kūnu, poza ir judesiais) arba asmenybe (intelektu, gebėjimu mylėti, jautrumu, drąsa ir t. t.).

Žmonėms kyla specifinių poreikių konkretiems prisilietimams pelnyti, tačiau šie poreikiai dažnai slepiami, mat žmonės jaučia gėdą kažko trokšdami ir negalėdami to gauti. Taip, kaip alkani žmonės kaltina save už tai, kad yra neturtingi ir neišgali nusipirkti maisto, taip trokštantys prisilietimų individai jaučia gėdą dėl savo poreikio. Dėl to šie žmonės slepia, kokių prisilietimų jiems reikia, ir tai priverčia juos tik dar labiau jų trokšti. Daug fizinių prisilietimų, apkabinimų bei bučinių sulaukiančiam žmogui iš dalies nėra sunku vėl jų prašyti (kaip ir turtingam žmogui dar labiau praturtėti). Tuo tarpu dėl vienų ar kitų priežasčių vos vieną kitą fizinį prisilietimą gaunančiam ir didžiulį jų poreikį jaučiančiam asmeniui paprastai labai dėl to gėda, todėl jis savo poreikį slepia. Samuelsas[113] pažymėjo, jog žmonės *suteikia* tokių prisilietimų kitiems, kokių trokšta patys, taip atskleisdami savo poreikius. Galima aiškiai pastebėti, jog šis prisilietimų įgijimo metodas yra itin neveiksmingas ir net, priešingai, sukuria dar didesnį nepriteklių. Pavyzdžiui, tipiniu atveju vyras trokšta seksualinių žmonos prisilietimų, kuri savo ruožtu pageidauja verbalinių prisilietimų, jog yra mylima. Todėl jis suteikia jai seksualinių prisilietimų, kurių ji iš tiesų nenori, o ji jam atsako verbaliniais prisilietimais, kurie jam nereikalingi. Kuo daugiau netrokštamų prisilietimų ji jam suteikia, tuo ma-

[113] Samuels, Solon D. *Stroke Strategy: I. The Basis of Therapy*. Transactional Analysis Journal I, 3 (1971): 23–24.

žiau patenkintas jis tampa, ir kuo mažiau verbalinių prisilietimų ji sulaukia iš vyro, tuo daugiau apmaudo jaučia – visa tai vyksta todėl, kad žmona nesulaukia to, ko trokšta, ir todėl, kad atiduoda tai, ko reikia jai pačiai (taip dar sustiprindama savo poreikį). Taip pat jaučiasi ir vyras. Šiuo pavyzdžiu noriu parodyti, kaip svarbu išmokti prašyti (ir duoti) to, ko žmonės nori (ir yra prašomi), prisilietimų forma. Grupinėje terapijoje leidimas nepaklusti su prisilietimais susijusiems draudimams suteikiamas įvairiais būdais. Griaunant prisilietimų ekonomiką naudinga žinoti šiuos aspektus:

Tikėjimas žmonių prigimtimi. Labai dažnai terapeutai baiminasi, kad kai kurie individai, net ir paprašę trokštamų prisilietimų, jų nesulauks. Dėl to jie nedrįsta siūlyti su tuo susijusių užduočių bijodami, jog šie žmonės nesugebės gauti norimų prisilietimų. Tokia baimė patvirtina faktą, kad terapeutas, kaip ir visi kiti žmonės, yra įsitikinęs, jog prisilietimai yra tam tikras produktas, o jų trūkumas yra tikras, ne dirbtinis. Iš tikrųjų beveik neįtikėtina, jei apskritai įmanoma, kad aštuonių asmenų grupėje paprašęs prisilietimo individas jo nesulauks. Žinoma, asmeniui, paprašiusiam specifinio prisilietimo iš konkretaus žmogaus, gali tekti nusivilti. Tačiau jei pageidaujami prisilietimai nėra itin specifiniai ar jų prašoma visos grupės, prisilietimų neabejotinai pakaks prašymui patenkinti. Žmonės iš prigimties yra mylintys, todėl terapeutams derėtų išsiugdyti tikėjimą žmogiškąja prigimtimi, kuris skatintų juos nedvejojant ir nesibaiminant kovoti su prisilietimų ekonomika.

Prisilietimų badas. Gaunančių pakankamai prisilietimų asmenų nėra daug, dėl to sunku apibūdinti tokių individų elgesį. Tai, be abejonės, būtų nepaprasta, nauja ir visiškai patenkinanti būse-

na. Veikiausiai ji išlaisvintų individą ir leistų užsiimti kitomis, nei vien tik prisilietimų siekimas, veiklomis, kurias lydėtų ramybės jausmas „Aš sveikas, tu sveikas" pozicijoje. Taip pat tikėtina, kad prisilietimų trūkumo nejaučiančio asmens visiškai nedomintų tokios vartotojiškos prekės kaip nauji automobiliai, rūbai, kosmetika ir t. t., kurių troškimas glaudžiai susijęs su prisilietimų alkiu.

Neigiami prisilietimai taip pat turi tam tikros vertės siekiant patenkinti prisilietimų alkį, todėl pasiekę tam tikrą alkio lygį žmonės yra pasiryžę priimti ir neigiamus prisilietimus, kurie padėtų jiems ištverti. Todėl, priklausomai nuo jų išgyvenimui reikalingų prisilietimų kiekio koeficiento[114], vieni žmonės geba atstumti neigiamus prisilietimus, tuo tarpu kiti – ne. Nederėtų tikėtis, kad didžiulį prisilietimų alkį jaučiantis žmogus atsisakys „plastikinio pūkuotuko", kaip ir iš badaujančio žmogaus nesitikima, jog jis atsisakys pasenusio maisto.

Kai kurie žmonės atstumia gerus jiems teikiamus prisilietimus, todėl pradeda jausti jų alkį. Pavyzdžiui, žiniasklaida iškreipia kai kurių vyrų skonį (žr. „Plevėsa", XV skyrius), todėl jie pradeda geisti itin specifinių prisilietimų[115] ir priima juos tik iš žurnalo „Playboy" modelių arba į jas panašių moterų. Tokiu būdu jie atstumia tikrų, mylinčių moterų prisilietimus ir galiausiai pajunta didžiulį jų trūkumą – „pradeda badauti pertekliuje". Ši situacija primena miške badaujantį miestietį, nelaikantį uogų bei šaknų valgiu.

Prisilietimų priėmimas ir atstūmimas. Prisilietimo priėmimas, kaip ir valgymas, yra biologinis procesas, reikalaujantis tam ti-

[114] Capers, Hedges ir Holland, Glen. *Stroke Survival Quotient.* Transactional Analysis Journal I, 3 (1971): 40.

[115] Samuels, Solon D. *Stroke Strategy: I. The Basis of Therapy.* Transactional Analysis Journal I, 3 (1971): 23–24.

kro laiko. Prisilietimui reikia leisti „susigerti". Taip, kaip laistant sausoje dirvoje augantį augalą vandeniui reikia šiek tiek laiko susigerti, taip ir tam tikriems prisilietimams bei žmonėms reikia skirtingo „susigėrimo laiko". Bet kuriuo atveju visiškas gauto prisilietimo priėmimas gali trukti nuo penkių iki penkiolikos (ar daugiau) sekundžių.

Prisilietimas gali būti atmestas keliais skirtingais lygmenimis. Kai kurie prisilietimai pasitinkami su akivaizdžiu nuvertinimu, pavyzdžiui, susitraukimu, grimasa ar atviru neigimu. Vienas grupės narys gali pasakyti kitam: „Aš manau, jog tu esi labai protingas žmogus." Šis gali atsakyti: „Aš taip nemanau ir netikiu, kad tu kalbi nuoširdžiai. Tu veikiausiai tenori priversti mane pasijusti geriau. Bet kokiu atveju žinau, jog nesu protingas, tu tik apsimetinėji." Tokį nuvertinimą nesunku pastebėti. Tačiau prisilietimai gali būti nuvertinami ir kur kas subtiliau. Dėl to labai svarbu atidžiai stebėti, kaip žmogus pasitinka prisilietimą ir ar šis „susigeria", ar yra atstumiamas. Prisilietimo atstūmimą atskleidžia tam tikri gestai, pauzės, žvilgsniai, atodūsiai, atsakymai tuo pačiu ar skubotai ištartas „ačiū". Labai dažnai sulaukę prisilietimo žmonės tuoj pat išgirsta kiauliškojo tėvo ego paliepimą jį nuvertinti. Šį paliepimą paprastai galima pastebėti žmogaus veide bei kūno judesiuose. Svarbu atskleisti tokį prisilietimų nuvertinimą ir tiksliai nurodyti jį lemiančias kiauliškojo tėvo ego žinutes.

Jei sulaukęs prisilietimo žmogus plačiai ir nesidrovėdamas nusišypso ir nieko neatsako, tai aiškiausias ženklas, jog prisilietimas buvo priimtas.

Individui sulaukus nepageidaujamo prisilietimo, svarbu jį atvirai atstumti. Kartais sunku suprasti, ar gautas prisilietimas

yra nuoširdus, ar ne, ypač kai kiauliškasis tėvo ego nuolat kužda, jog prisilietimas buvo apsimestinis. Dėl to svarbu aiškiai pareikšti, kad, bent jau kol kas, prisilietimas negali būti priimtas. Gilesnis nagrinėjimas gali lemti išvadą, jog prisilietimas buvo nuoširdus ir kad jį atstumti privertė kiauliškojo tėvo ego įtaka arba – ir tai taip pat tikėtina – kad tai buvo nepageidaujamas prisilietimas ar kad jis iš tikrųjų nebuvo nuoširdus. Lengviausia visa tai nustatyti grupėje, kurioje stebėtojai paprastai yra objektyvūs ir geba padėti atskirti minėtas alternatyvas.

Puoselėjimas. Kalbant iš esmės, prisilietimus vienas žmogus suteikia kitam (nors prisilietimų galima sulaukti ir iš gyvūnų). Tačiau žmonės gali kaupti prisilietimus kaip maistą ar vandenį ir jais pamaloninti patys save. Mums reikalingus išteklius galime kaupti skirtingai. Mūsų kūnai tegali sukaupti oro apytiksliai trims minutėms, tačiau maisto ir vandens gali užtekti net kelioms savaitėms. Taip pat kaupiami ir prisilietimai. Kupferis[116] rašė apie prisilietimų banką. Mano manymu, prisilietimai kaupiami tėvo ego. Teigiami prisilietimai saugomi puoselėjančiajame tėvo ego, o neigiami – kiauliškajame tėvo ego.

Pagal scenarijus gyvenantys žmonės pasižymi stipriais kiauliškaisiais tėvo ego, kurie nuolat kėsinasi nugalėti vaiko ir silpną puoselėjantįjį tėvo ego, neturinčius pakankamai prisilietimų atsargų, kurios padėtų sunkiu metu.

Todėl, norint išsaugoti gerą emocinę savijautą, labai svarbu turėti stiprų, prisilietimais aprūpintą puoselėjantįjį tėvo ego. Tačiau, kad ir kokia stipri būtų ši ego būsena, be nuolat gaunamų prisilietimų iš aplinkinių, geros „aš sveikas" savijautos išlaikyti

[116] English, Fanita. *Strokes in the Credit Bank for David Kupfer*. Transactional Analysis Journal I, 3 (1971): 27–28.

neįmanoma. Taigi galiausiai gera savijauta visiškai priklauso nuo gaunamų prisilietimų. Žmogus negali ilgai išlaikyti „aš sveikas" pozicijos negaudamas prisilietimų arba jei gaunami prisilietimai yra neigiami.

Kartais puoselėjantysis tėvo ego sukaupia prisilietimų, tačiau negali jų panaudoti, nes jie skirti tik kitiems žmonėms. Tokio individo pavyzdys yra Motina maitintoja (žr. XIV skyrių). Puoselėti save suteikiant sau prisilietimų reikia išmokti (vėliau aptarsiu tai padedančias padaryti užduotis).

Švelnūs ir plastikiniai pūkuotukai. Prisilietimai skiriasi nuoširdumu. Kai kurie tėra prastai užmaskuoti kritiški pastebėjimai, pavyzdžiui, „Kaip apkūnus žmogus, tu esi labai gražus (-i)" arba „Tu iš tiesų labai stengiesi". Kiti prisilietimai yra lyginamosios prigimties ir skatina konkurenciją tarp žmonių. Pavyzdžiui, „Tu esi gražiausias žmogus šioje grupėje" arba „Myliu tave labiau, nei ką kitą", o ne „Tu esi labai gražus (-i)" ar „Myliu tave". Žmonėms labai svarbu išmokti teikti nuoširdžius prisilietimus, kurie nebūtų užteršti konkurencine potekste ar kritiškais tėvo ego pastebėjimais. Užteršti prisilietimai vaizdingai vadinami „plastikiniais pūkuotukais"; derėtų išmokti jų neteikti kitiems ir atstumti gavus.

Dažniausia situacija, kai žmonės teikia apsimestinius ar „plastikinius" prisilietimus, būna tuomet, kai jie mano, jog turėtų suteikti prisilietimą, bet savyje neturi nė vieno. Kartais taip atsitinka tuomet, kai jų tiesiogiai paprašoma, tačiau dažniausiai prisilietimo trokštantis žmogus prisiima Gelbėtojo ieškančios Aukos vaidmenį, todėl kitas pajunta, jog turėtų suteikti prisilietimų. Tokiomis aplinkybėmis žmonės paprastai sukuria prisilietimų, kurie nėra paremti tikraisiais jų jausmais. Nereikia nė

sakyti, kad laisvoje prisilietimų ekonomikoje šito reikėtų vengti, nes tai griauna pagrindines jos prielaidas. Žmonės turi įtikinti save, kad nėra nieko blogo nesuteikti tikrais jausmais nepagrįsto prisilietimo, mat laisvoje prisilietimų ekonomikoje yra kitų žmonių, galinčių suteikti tikrų prisilietimų.

Lytėjimas. Tai didžiulį potencialą turintis terapinis manevras, kuriuo buvo pradėta abejoti veikiausiai dėl kilusių sunkumų. Kaip juoko pavyzdyje, kur linksmybės teikia terapinės naudos, tuo tarpu kartuvių transakcija yra žalinga, taip ir lytėjimo nauda turėtų būti nuodugniai ištirta, o terapinis jo potencialas atskirtas nuo galimos žalos. Esu įsitikinęs, kad lytėjimas yra ne tik viena pagrindinių transakcijų, bet ir esminis darbo su tragiškais scenarijų kraštutinumais elementas. Mano nuomone, fiziniai prisilietimai taip pat yra stiprus specifinis depresijos priešnuodis, išskyrus retus, aiškiai dėl organinių priežasčių kilusius atvejus.

Kad ir kaip būtų, dėl to, kad nėra aiškaus supratimo, kaip veikia neigiamas lytėjimas, šiuo metu būtų protinga šio terapinio manevro potencialą naudoti atsargiai.

Terapijos grupėse aš vengiu liesti žmones, su kuriais dirbu, tačiau skatinu lytėjimą tarp jų. Taip pat neskatinu nei socialinių kontaktų tarp savęs ir kitų grupės narių, nei intymių kontaktų tarp grupės narių už terapijos grupės ribų. Tuo tarpu socialiniai kontaktai tarp grupės narių, mano manymu, yra sveikintini, ir viliuosi, kad jie visuomet palaikys ir suteiks apsaugos vieni kitiems.

Prisilietimų negailinčios bendruomenės kūrimas

Problemų sprendimo pagalbos grupėje sukuriama dirbtinė situacija, kurioje negalioja prisilietimų ekonomikos taisyklės. Laikui bėgant žmonės išmoksta gyventi laisvos prisilietimų ekonomikos sąlygomis. Tačiau suprantama, kad tai nėra veiksmingas sprendimas depresijos kankinamam žmogui, nesugebančiam pelnyti prisilietimų. Toks individas turi jų gauti ne tik grupėje, bet ir išoriniame pasaulyje. Todėl depresijos terapijos dalį sudaro pastangos išmokyti individą pelnyti prisilietimų pasaulyje, kuriame galioja prisilietimų ekonomikos dėsniai. Tam reikia, kad žmogus draugus bei partnerius rinktųsi atidžiai, o sudarydamas susitarimus atsižvelgtų į laisvo apsikeitimo prisilietimais galimybes. Depresijos kamuojami individai turėtų bendrauti su pasiruošusiais nepaisyti taisyklių ir laisvai keistis prisilietimais žmonėmis. Nesugebantys užmegzti santykių su tokiais žmonėmis, pagal scenarijų be meilės gyvenantys individai negali „nutraukti pasirodymo" ir sukurti naujo. Dėl šios priežasties dirbant su Scenarijaus be meilės aukomis svarbu, kad šios suburtų draugų bei artimųjų ratą už terapijos grupės ribų, kuriame prisilietimai būtų prieinami bet kur ir bet kada. Scenarijaus be meilės atsisakyti įmanoma tik individui išmokus prašyti, duoti, atstumti ar suteikti prisilietimų pačiam sau bei bendrauti su žmonėmis taip, kad prisilietimai visuomet būtų pasiekiami.

Toliau apibūdinamos užduotys iki šiol buvo naudingos griaunant prisilietimų ekonomiką.

Užduotys

1) *Prisilietimų teikimas.* Norintis išmokti duoti prisilietimų kitiems žmogus („Tas") vaikšto po kambarį ir suteikia po vieną prisilietimą kiekvienam grupės nariui. Arba „Tas" pasirenka vieną asmenį grupėje ir suteikia jam ar jai tiek prisilietimų, kiek tik jam šauna į galvą. Arba kiekvienas grupės narys paprašo specifinio prisilietimo, ir „Tas" turi jų suteikti (žinoma, jei tik gali tai padaryti nuoširdžiai). Pastaroji užduotis sudėtinga ir reikalauja kruopščios apsaugos.

2) *Prisilietimų prašymas.* „Tas" atsistoja kambario viduryje, kiti grupės nariai suteikia jam prisilietimų, o jis turi juos tinkamai priimti. Arba „Tas" paprašo vieno grupės nario konkretaus tipo prisilietimo, kuriuos priimti jam paprastai sekasi sunkiai, ir stengiasi jį priimti tinkamai. Šių užduočių metu visa grupė stebi, ar nebus duotas „plastikinis pūkuotukas" ir kaip „susigeria" prisilietimai, bei suteikia leidimų ir apsaugos.

3) *Prisilietimai sau ir puoselėjantysis tėvo ego.* „Tas" atsistoja kambario viduryje ir pradeda girti save padedant grupės nariams, kurie pasiūlo idėjų, prieštarauja, kai jaučia, jog sau skirtas prisilietimas yra „plastikinis" ar pavirsta savikritiškumu, ploja, kai prisilietimai priverčia pasijusti gerai. Ši užduotis vadinama pagyromis. Savęs gyrimas gali būti derinamas su prisilietimų prašymu bei nepageidaujamų prisilietimų atstūmimu.

Wyckoff[117] aprašė savo sukurtą užduotį, kuri padeda vystyti puoselėjantįjį tėvo ego. Šios užduoties metu du ar daugiau grupės narių kaire ranka (jei yra dešiniarankiai)[118] ant didžiulio

[117] Wyckoff, Hogie. *Permission.* The Radical Therapist 2, 3 (1971): 8–10. Dar kartą išspausdinta *Readings in Radical Psychiatry.* New York: Grove Press, 1974.

[118] Vyrauja nuomonė, jog miklesniąją ranką valdo suaugusiojo ego, todėl, norint sužadinti vaiko ego jausmus, grupės narių prašoma naudotis kita ranka.

popieriaus lapo kreidelėmis pradeda rašyti, koks turėtų būti jų puoselėjantysis tėvo ego, pavyzdžiui, tokius būdvardžius kaip „šiltas", „didelis", „švelnus", „dosnus", „mylintis" ir t. t. Tuomet kitoje lapo pusėje jų paprašoma užrašyti, ką jie norėtų girdėti iš savo idealaus puoselėjančiojo tėvo ego, pavyzdžiui, tokius sakinius kaip „Aš tave myliu", „Tu esi gražus (-i)", „Pasilinksmink" ir kt. Tai atlikus kiekvieno grupės nario prašoma perskaityti tai, ką jie parašė, su atitinkamais jausmais.

Kiti grupės nariai iš prisilietimų padeda išvalyti užmaskuotą kritiką, paslėptas sąlygas ar lūkesčius bei kitą iš kiauliškojo tėvo ego kilusį turinį.

Tuomet žmonės apsikeičia savo sąrašais ir skaito juos vieni kitiems grupelėse iš dviejų ar trijų asmenų, tuo pat metu suteikdami vienas kitam atitinkamų prisilietimų ar pastabų.

Šį sąrašą žmonės taip pat gali skaityti patys sau, stovėdami prieš veidrodį.

Tokia užduotis itin naudinga žmonėms, ypač vyrams, kurie gyvena pagal Scenarijų be džiaugsmo, susijusį su nesugebėjimu panaudoti puoselėjančiojo tėvo ego savo ar kitų gerovei.

4) *Masažas.* Pasitaiko atvejų, kai grupės narys jaučia tokį didžiulį prisilietimų alkį, jog nesugeba priimti jokių verbalinių prisilietimų. Tada naudinga pasiūlyti grupinį masažą, kurį sudarytų daugybė anonimiškų, griežtai neseksualinių prisilietimų prie galvos, kaklo, nugaros, kojų ir pėdų. Tokia „skubios pagalbos prisilietimų dozė" kartais yra geriausias prisilietimų šaltinis, leidžiantis priimti labiau specifinius prisilietimus iš konkrečių asmenų. Dažnai tai vienintelis būdas leisti žmogui aktyvuoti savo suaugusiojo ego darbui.

Visos ką tik aprašytos užduotys skirtos grupinei terapijai, tačiau mokytis ir mėginti prašyti, dalyti, priimti, atmesti bei teikti prisilietimus sau galima bet kur ir bet kada. Kaip jau minėta, svarbu, kad savo patirtį ir grupėje išmoktus dalykus žmonės pritaikytų kasdieniame gyvenime. Šias užduotis galima atlikti ir nuolat kartoti namuose, darbe, autobuse, apsiperkant ir kitur. Žinoma, situacija nebus tokia saugi, kaip grupinės terapijos metu, tačiau pasitelkus šiek tiek rūpestingumo bei pastangų galima lygiai taip pat sėkmingai sugriauti prisilietimų ekonomiką už terapijos grupės ribų.

Žmogui gali tekti peržiūrėti savo žodyną ir vietoj žodžio „prisilietimai" pradėti vartoti tokias sąvokas kaip „komplimentai" ar „apkabinimai". Taip pat svarbu būti pasiruošus galimai atstūmimo reakcijai. Ir nors tiesa, kad mėginimas sugriauti prisilietimų ekonomiką negailestingame pasaulyje retkarčiais gali būti atmestas ar nuvertintas, faktai rodo, jog dauguma žmonių domisi prisilietimais ir švelniais pūkuotukais, yra linkę reaguoti dosniai bei geba mėgautis mėginimais išlaisvinti prisilietimus.

Intymiame žmonių gyvenime už terapijos grupės ribų svarbu sudaryti bendradarbiavimu paremtus susitarimus dėl siekio sugriauti prisilietimų ekonomiką. Pavyzdžiui, grupės narė Merė dar terapijos pradžioje su savo vyru Džeku aptarė prisilietimų, švelnių pūkuotukų ir prieš laisvą apsikeitimą jais nustatytų draudimų idėjas. Jis sutiko, kad šios mintys turi prasmės, ir buvo pasiruošęs su ja bendradarbiauti. Jam buvo sunku teikti puoselėjančių verbalinių prisilietimų, tuo tarpu Merei nesisekė atsakyti seksualiniais, neverbaliniais prisilietimais. Pora sutiko bendradarbiauti šiose probleminėse srityse, ir jiems vis geriau

pradėjo sektis suteikti vienas kitam tai, ko troško, nors Džekas terapijos metu ir atrodė lyg nesavas.

Kartais nutinka taip, kad nedalyvaujantis tokioje terapijoje žmogus, kaip Džekas, atstumia idėjas apie prisilietimus ir atsisako bendradarbiauti. Tokiu atveju, jei Merė išbandė viską, kas tik įmanoma, ir nesulaukė trokštamo rezultato, norint atsisakyti savo Scenarijaus be meilės, jai gali tekti nutraukti santykius su Džeku, mat pagrindinis prisilietimų šaltinis jos gyvenime yra neadekvatus, ir labai tikėtina, jog ir toliau ji bus marinama prisilietimų badu.

XXIII skyrius
BEPROTYBĖS TERAPIJA

Kaip jau buvo paaiškinta, beprotybę sukelia ilgą laiko tarpą vis pasikartojantys nuvertinimai.

Nuvertinimas taip pat yra transakcija. Kaip ir bet kurioje tarpasmeninėje situacijoje, nuvertinant dalyvauja tiek *nuvertinantysis,* tiek *nuvertinamasis.* Nuvertinantysis atsisako reaguoti į nuvertinamojo pareiškimą. Tuo tarpu nuvertinamasis yra pasiryžęs susitaikyti su nuvertintojo reakcijos nebuvimu ir nesiima veiksmų situacijai pakeisti, taip leisdamas nuvertinimui egzistuoti toliau. Kai kurie žmonės susitaiko ir eina į kompromisus dėl nuvertinimo, dėl to jie nuvertinami kur kas dažniau nei kiti. Žinoma, nederėtų nepaisyti svarbaus fakto, jog nuvertintojai savo nuvertinimus beveik visuomet paremia galios žaidimais, todėl nuvertinamieji atsiduria laipteliu žemesnėje pozicijoje ir nesugeba susidoroti su prieš juos naudojama galia. Taigi dažnai nuvertinami žmonės, paprastai jaučiantys disorientaciją ir galbūt galiausiai pasiduodantys beprotybei, kuri yra nuvertinimo rezultatas, turi išmokti pritaikyti antitezę nuvertinimui, kuri dar vadinama išaiškinimu, bei susidoroti su galios žaidimais.

Išaiškinimas

Tai procesas, kurio metu nuvertinimas neutralizuojamas, o į jausmus, į kuriuos reikia atsižvelgti, atsakoma. Prisiminkime anksčiau pateiktą pavyzdį:

DŽILĖ: *Tu manai, jog esu kvaila.*

DŽEKAS: *Aš nemanau, kad esi kvaila.*

Šį kartą Džilė atsisako susitaikyti su nuvertinimu ir jį lydinčia sumaištimi savo galvoje. Dabar ji gali mėginti paaiškinti savo jausmus ir reikalauti, kad į juos būtų atsižvelgta.

DŽILĖ: *Na, jei tu nemanai, kad aš kvaila, tuomet kodėl* aš *jaučiu, jog tu manai, kad aš kvaila? Norėčiau tau pasakyti. Ar nori sužinoti?*

DŽEKAS: *Taip.*

DŽILĖ: *Aš taip manau todėl, kad tu nuolat pertrauki mane viduryje sakinio ir dažnai nesutinki su mano nuomone. Kai stengiuosi tau ką nors paaiškinti, tu žiūri į mane abejingu žvilgsniu, tarsi spoksotum kiaurai. Be to, tu nuolat net ir prie savo draugų vadini mane, nors ir juokais, „vėpla“, „kvailele“, „bukagalve“. Dėl visų šių priežasčių pradėjau manyti, jog laikai mane kvaila. Taigi aš noriu žinoti. Ar tu manai, kad esu kvaila?*

Skaitytojas pastebės, kad į Džeko nuvertinimą Džilė nebereaguoja eile painių vidinių bei išorinių minčių. Dabar savo jausmus ji sistemiškai pagrindžia realiomis priežastimis ir reikalauja Džeko reakcijos.

Džekas turi jai atsakyti ir arba pripažinti, kad laiko ją kvaila, arba, jei jis taip nemano, paaiškinti, kodėl elgiasi taip, tarsi taip manytų. Bet kuriuo atveju jis nebegali nuvertinti jos jausmų, o Džilė tokiu būdu išvengia painiavos, kuri kyla, kai Džekas ją nuvertina.

Nuvertinimai tarpusavio santykiuose dažniausi tuomet, kai vienas žmogus prašo kito prisilietimų. Pavyzdžiui:

DŽILĖ: *Ar myli mane?*

DŽEKAS: *O kas yra meilė?*

Džilė gali mėginti dar kartą.

DŽILĖ: *Tiesą sakant, nemanau, kad tu mane myli.*

DŽEKAS: *Dėl Dievo, kiek kartų turėsiu tau kartoti, kad myliu tave?*

Pastarasis pokalbis yra galios žaidimo, skirto užkirsti kelią Džilės klausimams, pavyzdys. Jį taip pat galima laikyti nuvertinimu.

Tarkime, kad Džilės nesustabdo Džeko galios žaidimas, ir ji tęsia toliau:

DŽILĖ: *Aš nemanau, kad tu mane myli, ir pasakysiu kodėl. Tu* nesakei, *kad myli mane, nė karto per pastaruosius penkerius metus, nebent aš tavęs paklausdavau, ir net tuomet atsakydavai man nepatenkintu balsu. Per tą laiką nesi padovanojęs man nė vienos ypatingos dovanos, išskyrus mano gimtadienius. Tu elgiesi taip, tarsi aš būčiau ištekėjusi už tavęs, bet tu nebūtum vedęs manęs. Atrodo, jog viskas, ką dėl manęs darytum, tave piktina. Todėl jaučiu, kad galbūt tu manęs nebemyli. Norėčiau žinoti tiesą vienu ar kitu būdu.*

Išaiškinimo lengviausia išmokti grupėje, žaidžiant vaidmenų žaidimus. Norintis išmokti paaiškinti ir nuvertinantis vienas grupės narys vaidina situaciją, kurioje antrasis stengiasi įvairiausiais būdais apeiti išaiškinimą. Labai dažnai atliekant šią užduotį nuvertinamąjį vis pribloškia naujas nuvertinimas, ir jis nežino, ką daryti toliau. Tuomet kiti grupės nariai gali siūlyti, jų manymu, tinkamiausią strategiją, kuri padėtų susidoroti su konkretaus tipo nuvertinimu.

Nuvertinimo galios žaidimai

Mokymasis išaiškinti savo jausmus paprastai susijęs su mokymusi susidoroti su galios žaidimais, mat nuvertintojai dažnai

naudoja vis intensyvėjančius galios žaidimus (žr. XVII skyrių), jais paremdami savo nuvertinimus. Todėl svarbu ne tik mokėti išsakyti savo jausmus taip, kad į juos būtų atsižvelgta, bet ir gebėti panaudoti *galios manevrus,* kurie sustabdytų nuvertintojo galios žaidimus.

Dažnai, pareikalavę atsižvelgti į juos, nuvertinamieji sulaukia nuvertintojo atsisakymo tęsti pokalbį. Kartais jie įpykę išdrožia iš kambario, atsisako toliau aptarinėti klausimą ar tiesiog pakeičia temą. Visais šiais atvejais nuvertinimai paremiami galios žaidimais. Dėl to nuvertinamajam svarbu išmokti su jais susidoroti.

Tinkamiausias būdas, kuriuo galima atremti galios žaidimu paremtą nuvertinimą, yra išlaikyti suaugusiojo ego būseną ir atsisakyti bet kokio tolesnio bendradarbiavimo, kol nebus pasirūpinta nuvertinimu. Pavyzdžiui, Džilė prašo Džeko atsižvelgti į jos jausmus, nes ją įskaudino vyro kritika dėl jos paruoštos vakarienės, tuo tarpu jis ją nuvertina su trenksmu palikdamas valgomąjį. Tai vienpusis Džeko sprendimas baigti diskusiją – dažnas laipteliu aukščiau esančiojo galios žaidimas, vadinamas „Susitikimas baigtas". Vėliau, Džekui panorus pasimylėti su Džile, ši jaučia poreikį vėl prisiminti patirtą nuvertinimą ir dar kartą prašyti atsižvelgti į jos jausmus. Ji atsisako „tęsti reikalus įprastai" tol, kol sulauks Džeko reakcijos. Skaitytojas veikiausiai supras, kad tokia situacija gali tapti itin emocionalia procedūra, tad siekiančiam savo jausmų pripažinimo asmeniui labai reikia grupės paramos ir palaikymo (leidimo ir apsaugos).

Labai tikėtina, kad bendradarbiavimu paremtuose tarpusavio santykiuose išaiškinimas tampa nesudėtinga bei malonumą teikiančia patirtimi (žr. XXV skyrių). Kita vertus, tikėtina ir tai,

kad nesutinkantis bendradarbiauti nuvertintojas niekada neatsižvelgs į nuvertinamojo jausmus, nes kiekvienas nuvertinamojo bandymas bus sustabdytas galios žaidimu. Tokiu atveju nuvertinamam žmogui nelieka nieko kito, kaip tik nutraukti santykius su nuvertintoju, mat santykiai, kuriuose vyrauja nuvertinimas ir neatsižvelgiama į partnerį, yra tinkamiausi beprotybės „degalai“. Žinoma, kai kurie žmonės verčiau renkasi beprotybę nei vienatvę, tačiau šį sprendimą gali priimti tik pats žmogus. Kad ir kaip būtų, taip, kaip depresijos neįmanoma nugalėti nesugriovus prisilietimų ekonomikos taisyklių, taip beprotybės negalima nugalėti nepasiekiant išaiškinimo už kiekvieną sulauktą nuvertinimą.

Paranojos išaiškinimas

Terapeutas, nuvertinantis žmones, su kuriais dirba, negali padėti veiksmingai atsisakyti Scenarijaus be proto. Savo klientus terapeutai nuvertina daugybe įvairių būdų. Pavyzdžiui, esant pradinei terapijos stadijai terapeutas neretai susiformuoja nuomonę, kas klientui yra negerai ir kokios yra jo nelaimingumo priežastys. Dažnai ši nuomonė net prieštarauja paties kliento mintims apie tai, kas jam negerai. Tarkime, individas gali manyti, kad jo problemų priežastis yra netikęs viršininkas ir tai, jog jis gyvena prastoje miesto dalyje, tuo tarpu terapeuto išvados gali nurodyti visai kitas „tikrąsias“ problemų priežastis.

Šiame pavyzdyje terapeutas gali nuspręsti, kad žmogaus problemos darbe kyla dėl jo homoseksualinio potraukio savo viršininkui ir kad jis turi su tuo susitaikyti. Dėl gyvenamosios vietos terapeutas gali padaryti išvadą, jog tai tėra išsisukinė-

jimas nuo tikrosios problemos (latentinio homoseksualumo), todėl klientas neturėtų net svarstyti galimybės persikraustyti kitur.

Transakcinės analizės specialistas gali nuspręsti, kad žmogaus problemos kyla dėl prisilietimų trūkumo. Jei terapeutas padaro išvadas ir tvirtai jų laikosi, nepaisydamas skirtingos kliento nuomonės, tai laikoma nuvertinimu. Jei nuvertindamas klientą terapeutas net nepasivargina išdėstyti bei paaiškinti savo išvadų, tai laikytina ne tik nuvertinimu, bet ir melu. Abu šiuos dalykus klientas suvokia savo mažuoju profesoriumi, ir tai tik dar labiau paaštrina sumaištį, įtarimus bei nevilties jausmą. Todėl terapeuto darbe labai svarbu nenuvertinti žmonių, su kuriais dirbama, nė vienu iš pirmiau aptartų būdų bei visuomet atsižvelgti į kliento nuomonę.

Terapeutas turi gebėti įžvelgti tai, kaip kliento idėjos ir jausmai susiję su situacija. Jei jis nesugeba to padaryti, tuomet turi žinoti, kaip atskleisti šį faktą. Pavyzdžiui, atėjęs į grupinės terapijos susitikimą žmogus pradeda pasakoti apie nemalonią savo situaciją ir teigia, jog pagrindinė to priežastis – piktas ir bjaurus viršininkas. Terapeutui gali kilti kitokių minčių, ir jis gali jas išreikšti taip:

DŽEKAS: *Aš vis dar labai prislėgtas. Mano viršininkas kasdien tampa vis blogesnis. Vakar jis aprėkė mane už kažkieno kito klaidą. Aš negaliu jo pakęsti. Anądien jis...*

TERAPEUTAS *(pertraukia): Džekai, norėčiau sužinoti, ar šią savaitę pelnei prisilietimų.*

DŽEKAS: *Prisilietimų? Ar jūs juokaujate? Aš nekenčiu žmonių! Man reikia nuo jų pabėgti. Turiu išsikraustyti gyventi kur nors kitur...*

TERAPEUTAS: *Na, mano nuomone, tikroji problema yra ta, kad tu negauni prisilietimų. Ir kol jų nesulauksi, tol nepasijusi geriau.*

Tai transakcinės analizės specialisto Džeko jausmų nuvertinimas. Galbūt tiesa, kad Džekui trūksta prisilietimų. Tačiau terapeutui nepavyks šito įrodyti, nes jis ignoruoja svarbesnį faktą – paties Džeko situacijos suvokimą bei jausmus. Šie jausmai yra svarbūs; juose slypi bent dalelė objektyvaus pagrįstumo, todėl į juos reikia atsižvelgti bei žiūrėti rimtai. Štai kita pokalbio alternatyva.

DŽEKAS: *Aš vis dar labai prislėgtas. Mano viršininkas kasdien tampa vis blogesnis. Vakar jis aprėkė mane už kažkieno kito klaidą. Aš negaliu jo pakęsti. Anądien jis...*

TERAPEUTAS: *Džekai, aš norėčiau įsiterpti. Žinau, kad tau kyla problemų dėl viršininko ir kad tau sunku gyventi ten, kur dabar gyveni. Tačiau man sudėtinga patikėti, kad viršininkas ir gyvenamoji vieta yra tikrosios tavo nelaimingumo priežastys. Manau, pasijustum kur kas geriau, jei pelnytum prisilietimų, tačiau atrodo, kad jų negauni. Priešingai, tu taip pyksti ant savo viršininko ir kaimynų, jog gauni vis mažiau prisilietimų.*

DŽEKAS: *Aš noriu pelnyti prisilietimų, tačiau tiesiog negaliu pakęsti situacijos. Jums reikėtų pamatyti mano gyvenamąjį rajoną. Ten nėra nieko panašaus į jūsiškį. Pasakysiu jums...*

TERAPEUTAS: *Na, galbūt mums derėtų sugalvoti, kaip tau sutarti su viršininku bei kaimynais ir galiausiai išsikraustyti iš to kvartalo. Esu pasiryžęs tau padėti, tačiau turiu žinoti, ar tu pasiryžęs apgalvoti savo prisilietimų situaciją, nes nemanau, kad galėsi pasiekti ilgalaikių pokyčių to nepadaręs. Ar sutarėm?*

DŽEKAS: *Sutinku, bet pirmiausia turiu išspręsti situaciją su savo viršininku.*

TERAPEUTAS: *Gerai, padirbėkime ties tuo.*

Terapeutas turi atsižvelgti į žmonių jausmus bei suprasti (nebent asmuo paprasčiausiai meluoja, kaip kartais nutinka viešosiose psichinės sveikatos priežiūros įstaigose, kuriose žmonės yra priversti susitikinėti su terapeutu ir dėl to neatskleidžia tikrosios savo situacijos), kad tai, ką žmogus jaučia ir suvokia kaip savo sunkumų priežastis, yra svarbi informacija, į kurią derėtų atsižvelgti ir ją panaudoti.

Kraštutinis išaiškinimo ir atsižvelgimo į klientą atvejis, su kuriuo tenka susidurti terapeutui, yra paranoja. Įprasta terapeuto reakcija į paranojinius kliedesius ir fantazijas yra išvada, kad visa tai – visiškai realybe nepagrįsti psichozės simptomai. Todėl terapeutai juos ignoruoja, mėgina su jais dirbti arba įrodyti jų klaidingumą. Nė viena iš šių strategijų iš tiesų nėra sėkminga. Savo darbe supratau, kad vienintelis būdas dirbti su paranoja – atsižvelgti į tą mažą ar didelį kiekį paranojinėse fantazijose slypinčios tiesos.

Jei į terapeutą kreipiasi paranojiško pavydo gniaužtuose atsidūrusi moteris, kaltinanti savo vyrą neištikimybe su visomis daugiabutyje gyvenančiomis moterimis bei mėginimais ją nunuodyti, terapeutas turėtų, kad ir kokie nerealūs atrodytų klientės kliedesiai, susikoncentruoti ne ties akivaizdžia jos nuomonės apie savo vyrą netiesa, bet ties galimais tikrais faktais. Terapeutas turėtų įsigilinti, kodėl, klientės nuomone, jos vyras yra jai neištikimas su kaimynėmis ar kodėl jis mėgina ją nunuodyti. Kaskart dirbdamas su tokiais pacientais pastebėjau, kad panašios paranojos situacijoje visada egzistuoja nuvertinama kruopelė tiesos. Galbūt jos vyras nemiega su visomis kaimynėmis, tačiau flirtuoja su kai kuriomis ir yra ypač susižavėjęs viena iš

jų? Žmonai surengus akistatą jis viską neigia ir neprisipažįsta nei dėl potraukio, nei dėl susidomėjimo. Galbūt vyras nemėgina nužudyti savo žmonos, tačiau mąsto apie skyrybas ar apie galimybę uždaryti ją į psichiatrijos kliniką, prie kurios ji ir taip jau pripratusi, ir vėlgi neigia visas šias mintis. Abiejų šių vyro veiksmų, paremtų nuvertinimais, pakanka norint sukelti ūmią žmonos paranoją. Jei jie bus atskleisti ir į juos atsižvelgta, moteris sugebės atsikratyti sutrikimo.

Terapeutai turi gerbti psichinį savo klientų gyvenimą. Visos keistos jų fantazijos, nederami afektai, mąstymo sutrikimai yra teisėto žmonių, kurių protus išvargino melas ir nuvertinimai, psichinio gyvenimo dalis. Bet kuris žmogus, susidūręs su panašiu melu ir nuvertinimais, galiausiai reaguoja panašiai. Iš nešališkos, laipteliu aukštesnės pozicijos į šias reakcijas žvelgiantis ir laikantis jas gilesnio psichinio sutrikimo simptomais terapeutas tik pablogins situaciją ir jokiu būdu nesugebės padėti.

Pastebėjau, kad aprašytasis metodas dirbti su beprotybe arba tuo, kas psichiatrų vadinama „šizofrenija", yra greitas ir veiksmingas, jei pagalbos ieškantys žmonės sąlygiškai nėra paveikti destruktyvios psichiatrinio hospitalizavimo, vaistų bei šoko terapijos mašinos. Mano vertinimu, dėl didelės tokio slegiančio ir žalingo gydymo dozės gali būti sunkiau pasiekti terapijos sėkmės. Atsidavimo į psichiatrijos rankas kančia gali palikti gilų randą žmogaus sieloje, kurį pakeisti pasitikėjimo ir gerovės jausmais gali prireikti itin daug meilės, puoselėjimo bei atsidavimo. Pagal beprotybės scenarijus gyvenantys žmonės turėtų vengti psichiatrinio gydymo, ypač jei jam nėra atsiduodama *visiškai laisva valia*. Sakydamas „visiškai laisva valia" turiu galvoje tai, kad gydymo metu nebus jokių užrakintų durų, pa-

cientas galės laisvai skambinti ar susirinkęs savo daiktus išeiti kada tik panorėjęs, prieš jo valią nebus atliekamos jokios terapinės procedūros (individuali ar grupinė terapija, vaistai, šoko terapija ir t. t.) ir dėl jų pacientui nereikės pasilikti įstaigoje. Jei hospitalizavimas neišvengiamas, patartina turėti žmogaus ar „psichiatrinio paciento" teises ginančio advokato, kuris galėtų iškart pradėti atstovauti pacientui, jei netikėtai gydymas taptų paremtas laisva valia, pavardę ir telefono numerį. Net ir šiuo atveju psichiatrijos įstaigoje žmogui gali būti sunku pasipriešinti subtiliam spaudimui duoti sutikimą atlikti nepakeliamas psichiatrines procedūras.

XXIV skyrius
SCENARIJAUS BE DŽIAUGSMO TERAPIJA

Dirbant su narkotinėmis medžiagomis piktnaudžiaujančiais asmenimis svarbu surasti kūno centrą, arba centruoti. Tai procesas, kurio metu individui stengiamasi padėti užmegzti kontaktą su savo kūno reakcijomis, kai jis patiria džiaugsmą ar skausmą.

Scenarijų analizėje taikomas kūno centravimo procesas dar tik vystosi. Tačiau apie jį jau galima pateikti šiek tiek išankstinės informacijos, kuri skaitytojui gali pasirodyti naudinga.

Kūno centravimas paremtas sisteminiu individo kontakto su jo kūno funkcijomis atnaujinimu. Tokį procesą galima veiksmingai įgyvendinti pasitelkiant kvėpavimą. Ši kūno funkcija efektyvi todėl, kad yra tiek nevalinga, tiek kontroliuojama valios pastangomis. Didžiąją laiko dalį žmogus kvėpuoja nevalingai; tai vyksta savaime, kaip ir širdies plakimas, maisto judėjimas žarnose, kraujo filtravimas inkstuose ir t. t. Tačiau, kitaip nei minėtąsias funkcijas, kvėpavimą taip pat galime kontroliuoti valios pastangomis. Dėl šios priežasties ši funkcija gali padėti susigrąžinti ryšį su likusiu kūnu.

Paprastai mūsų kvėpavimas yra paviršutiniškas ir nepakankamas. Per prievartą įkvėpdami ir iškvėpdami daug oro (pirmiausia įtraukiant jį į pilvą, paskui į krūtinę ir pečių dalį bei iškvepiant visą orą) mes gauname neįprastą kiekį deguonies, kuris pirmiausia patenka į plaučius, keliauja kraujotakos sistema ir galiausiai pasiekia kiekvieną kūno ląstelę. Tokia hiperven-

tiliacija suteikia energijos atsiskyrusioms ir menkai energijos naudojančioms kūno dalims. Kai nuo centro atsiskyrusios kūno dalys, kurias iš esmės laikėme negyvomis (per stipriai įtemptos ar neveiklios ir suglebusios), gauna deguonies ir energijos, mes jas *pajuntame*: atrodo, kad jos iš tiesų negyvos, paralyžiuotos ar stipriai įtemptos. Taigi žmogus pajunta atsiskyrusiąją kūno dalį tokią, kokia ji yra, – paralyžiuota, neveikli, nevikri, įtempta, iškreipta, atskirta ir t. t.

Pavyzdžiui, gražias ilgas kojas turinti moteris vardu Ana paprastai jų nejusdavo, nebent aplinkiniai pradėdavo į jas spoksoti ar ji pati apsivilkdavo jas išryškinančius ar slepiančius rūbus. Savo kojų ji nelaikė gražiomis, priešingai, manė, kad jos atrodo bjauriai ir kvailai. Ji *nejausdavo* savo kojų, išskyrus atvejus, kai ilgiau pavaikščiojus jas pradėdavo skaudėti. Iš esmės jos „tik judėdavo" ir leisdavo nukeliaudavo ten, kur reikėdavo. Anos eisena buvo šiek tiek nerangi, nes savo svorį ji sukoncentruodavo ne į visą pėdą, o į pirštus. Savo kojas ji galėjo prilyginti dviračiui: jos jai buvo tik judėjimo prietaisai, tačiau ne kūno dalis, kitaip nei veidas, galva, pečiai ir krūtinė, su kuria ji juto itin glaudų ryšį ir manė, kad tai kūno centras. Pradėjus giliai kvėpuoti ir nuo didelio deguonies kiekio užplūdus energijai, ji netikėtai *pajuto* savo kojas. Kelias akimirkas suvokė, kaip kojos tarsi atsiskiria nuo kūno. Pirmą kartą gyvenime Ana suvokė, kad jos kojos buvo it negyvos, lyg būtų tvirtai suvyniotos į audeklą tarsi mumijos. Taip pat ji suprato, kad kojos „ilgėjosi" didelių žingsnių; jos norėjo būti basos ir justi saulę bei vėją; jos nekentė geidulingų vyrų žvilgsnių.

Laikui bėgant moters „kojų jausmų" ryškumas išblėso, tačiau, nors ir menki, tačiau jie išliko labai tikroviški. Aiškiausiai

ji juto tai, kad kojos norėjo vaikščioti, kopti, bėgti saulėje ir gryname ore. Ji pradėjo suprasti draudimus, susijusius su kojomis, kurie daugiausia buvo paremti lyčių vaidmenų stereotipais ir skambėjo taip: „Nesėdėk išskėtusi kojas (tai seksualu)", „Nevaikščiok basa (tai provokuoja)", „Nebėgiok (tai ne mergaitiška)." Ir tokias atribucijas kaip „Tavo kojos gražios (sėdėk ramiai ir leisk ponams į jas žiūrėti)". Ji nusprendė įsigyti trumpų, žygiams skirtų kelnių ir eiti, kur tik panorėjusi. Pajutusi žmonių žvilgsnius, Ana slėpdavo kojas, jei žvilgsniai būdavo nemalonūs, ir leisdavo žiūrėti, kai tai nekeldavo neigiamų potyrių. Jos kojos pasikeitė fiziškai: tapo tvirtesnės, gracingesnės, bet svarbiausia – jos tapo moters kūno centro dalimi, teikė jai daug malonumo ir sulaukė nemažai laukiamo dėmesio iš pačios moters bei aplinkinių. Veikiausiai Anos kojos bus gracingos ir energingos iki gyvenimo pabaigos, kitaip nei jos motinos, kuri, būdama šešiasdešimt penkerių, tegali krypuoti iš vienos vietos į kitą, mat pamiršo, kad ir jos kojos galėjo padėti jai greitai judėti.

Šis kūno centro radimo pasitelkus kvėpavimą pavyzdys iliustruoja tik vieną iš būdų, kuriuo centravimo procesas gali padėti nugalėti banaliuosius bei tragiškuosius gyvenimo scenarijus.

Suprantu, kad ką tik pateiktas pasakojimas nėra išsamus, ypač gilaus kvėpavimo technikų, padedančių sukelti tokius sąmonės pokyčius, aspektu. Tai buvo padaryta tikslingai, mat, kaip minėjau, aš šį metodą nevisiškai suprantu. Wilhelmo Reicho išplėtotą bioenergetikos metodą praktikuoja kur kas daugiau už mane patirties turintys žmonės. Tuo susidomėję skaitytojai galėtų sužinoti daugiau ar kreiptis terapijos į vieną iš jų. Nereikia nė sakyti, kad, kaip jau paaiškinau skyrelyje apie sveiką protą

(žr. XVIII skyrių), terapeutą aš rekomenduoju rinktis atidžiai. Yra keletas centravimo technikų, kurias veiksmingai naudojau grupinės terapijos seansų metu ir kurias dabar norėčiau aptarti.

Kvėpavimas

Kaip ką tik paaiškinau, gilus kvėpavimas leidžia mums pajusti ryšį su savo kūnais bei emocijomis; suprasti, kurios kūno dalys yra mirusios, o kurios gyvos, ir t. t. Idealiu atveju kvėpavimas turėtų būti lėtas ir gilus, o plaučiai turėtų visiškai išsiplėsti ir susitraukti. Taip kūnas būtų veiksmingiausiai aprūpinamas deguonimi. Tačiau paprastai žmonės įkvepia paviršutiniškai, o išsigandę ar nerimaudami apskritai sulaiko kvėpavimą. Pažvelgus į kai kuriuos žmones net atrodo, jog didžiulė nematoma ranka laiko suspaudusi jų krūtines ir, negalėdami įkvėpti daug oro į plaučius, jie priversti įkvėpti jį į pilvą. Pažvelgus į kitus žmonės atrodo, kad toji pati ranka laiko sugniaužusi jų pilvus, todėl jie negali iki galo iškvėpti.

Nepakankamai gilus įkvėpimas ir iškvėpimas verčia žmones kvėpuoti dažniau, įkvepiant mažiau oro, todėl kūne nuolat stinga deguonies. Įkvėpiantieji niekada visiškai neatlaisvina savo plaučių. Tik giliai iškvėpdami ar kosėdami jie išleidžia seną, tvankų orą. Oru užpildytais plaučiais nesunku šaukti ir rėkti, tačiau sudėtinga prašyti, verkti ar šnabždėti. Iškvėpiantieji niekada iki galo nepripildo savo plaučių. Suglebusiais plaučiais lengva šnabždėti ar verkti, tačiau sunku kalbėti garsiai ir užtikrintai. Taigi, kai manau, kad žmogus nori išreikšti švelnius jausmus, liepiu jam keliskart visiškai iškvėpti. Ir atvirkščiai, žmonių, kurie turi parodyti tvirtybę, pyktį ar įsitikinimą, prašau giliai įkvėpti.

Dažnai grupinėje terapijoje žmonės pasineria į ilgus, bejausmius pasakojimus, paliekančius stebėtoją sumišusį ir nesuprantantį, kas vyksta. Atrodo, tarsi mintys iš jų burnų liejasi automatiškai, tuo tarpu skausmo ar baimės sukaustyti kūnai tik susiriečia ir susitraukia. Paprasčiausiai giliai kvėpuojant įmanoma lengviau atkurti ryšį su kūnu, kas savo ruožtu leidžia aiškiai atskleisti tikrąją situaciją. Paprašius žmogaus tris ar keturias minutes giliai pakvėpuoti ir tuomet, atkūrus šiokį tokį ryšį su situacijoje kylančiomis emocijomis, pakartoti savo pasakojimą, jo ar jos istorija tampa kur kas suprantamesnė. Pasakojimas įgauna prasmę, jis skamba tikroviškai, aplinkiniai gali į jį įsijausti ir suprasti. Kol kas minėtosios dvi technikos yra vienintelės, kurias galiu drąsiai rekomenduoti transakcinės grupinės terapijos specialistams naudoti kasdien.

Centravimas

Šiame skyriuje centravimas beveik neminimas. Šį procesą dar reikia suprasti, ištirti ir paversti tinkamu naudoti grupinės terapijos seansų metu. Šiuo metu aš atlieku šios scenarijų analizės formos tyrimus. Negaliu pasiūlyti daugiau terapijos technikų, tačiau galiu aptarti, kokios naudos mano darbas gali atnešti susidomėjusiesiems.

Aš tikiu, kad žmonės, nesukaustyti su kūnu susijusių draudimų ir atribucijų grandinėmis, galėtų išmokti treniruoti ir kontroliuoti savo kūnus taip, kaip išsamiai išmoko treniruoti ir kontroliuoti savo protus. Jie galėtų reguliuoti savo širdies ritmą ir kraujospūdį, sulėtinti ar pagreitinti virškinimą ar medžiagų apykaitą. Moterys galėtų kontroliuoti savo menstruacijų ciklą,

vyrai – ejakuliaciją. Išmokę šitaip valdyti savo kūnus, žmonės galėtų numarinti piktybinius auglius pasitelkę kraujotakos kontrolę. Jų kūnai galėtų kovoti su infekcijomis bei šalinti toksines medžiagas kur kas veiksmingiau, nei tai gali dabar. Su savo kūnais žmonės galėtų daryti šiandien medicinoje vadinamus „stebuklus".

Kita vertus, žmonės taptų kur kas jautresni skausmui ir žalingiems stimulams, negalėtų rūkyti ar gerti daug kavos, netoleruotų engimo bei persekiojimo ir juolab jais nesimėgautų be nuolatinio skausmingo šių dalykų suvokimo ir to nulemtos tendencijos liautis. Jie taptų jautresni šalutiniam narkotikų poveikiui ir nebegalėtų žiūrėti į jį pro pirštus. Norint susigrąžinti ryšį su kūnu, jiems apskritai nebereiktų narkotikų.

Tokie žmonės itin mėgautųsi savo kūno funkcijomis. Judėjimas, kvėpavimas, stovėjimas, bėgimas, miegas, įsitempimas, atsipalaidavimas, verkimas, tuštinimasis, seksas ir orgazmas – visos šios funkcijos teiktų malonumo visam žmogaus kūnui.

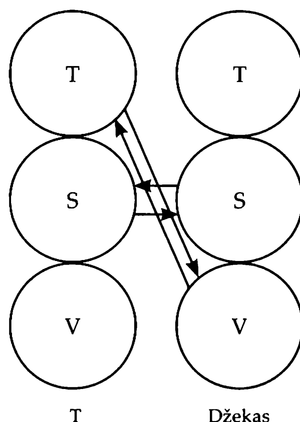
Nejuntantis scenarijaus atribucijų įtakos žmogus per daug nenaudotų ir neišvystytų vienos kūno dalies, pavyzdžiui, galvos, ignoruodamas likusį kūną. Jo krūtinė nebūtų išpūsta, o širdis nenusilptų ankstyvame amžiuje. Jo pilvas, pilnas jausmų, kurie neturi kur keliauti, nes į juos neatsižvelgiama, nebūtų taip išvystytas.

Laikoma, kad žmonės, kurių protai palaiko tvirtą ryšį su likusiu kūnu, turi pusiausvyrą ir tinkamą centrą. Turinčio tinkamą kūno centrą žmogaus fizinės funkcijos veikia tvarkingai ir harmoningai. Užsiimant Rytų kovos menais centravimo mokomasi nuo senų laikų. Kai juodąjį Rytų kovos menų diržą turintis žmogus yra puolamas ir turi apsiginti, visos jo ar jos kūno dalys

bei funkcijos sukoncentruojamos ties šia vienintele užduotimi. Kvėpavimas, širdies ritmas, kraujotaka, regėjimas, klausa ir kiti pojūčiai bei raumenys centruojami ties savigyna. Šis žmogus galvoje negirdi balsų, sakančių „Tu mirsi" arba „Geriau bėk". Jo kojos nedreba, jam nekyla prieštaringų impulsų, skatinančių bėgti, maldauti pasigailėjimo ar pasiduoti. Smūgį šis žmogus pasitinka, atremia ir į jį atsako susikoncentravęs taip, kaip tik pajėgia kūnas. Tai bauginamai galingas, visiškai koncentruotas, tiesus ir atviras veiksmas, kurį padeda įgyvendinti kiekviena kūno dalelė.

Lygiai taip pat žmonės gali mąstyti, žaisti, mylėti, nujausti, kalbėti, klausyti ar būti visiškai tylūs. Tinkamą centrą turintys žmonės spinduliuoja energiją, kurią vieni vadina aura, kiti – charizma ir kuri nuolatos įkvepia aplinkinius (dažniausiai palankiai, tačiau kartais sukeldama priešiškumą). Tinkamas kūno centras kartu su maksimaliu gebėjimu mylėti bei mąstyti racionaliai ir pasitikėti intuicija sukuria tam tikrą asmeninės galios formą, kuri laikoma tvirtu savarankiškumo pagrindu. Mano galva, bendradarbiavimu paremti santykiai tarp savarankiškų žmonių yra kitame skyriuje aptariamo Gero gyvenimo pagrindas. Tuo tarpu per ateinančius metus tikiuosi sužinoti daug naujos informacijos apie centravimo procesą ir skatinu savo skaitytoją padaryti tą patį.

15 schema



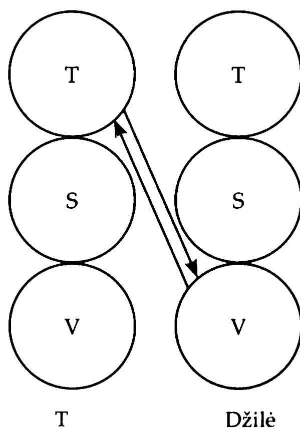
A. Leidimas

TERAPEUTAS (T): Liaukis gėręs!

DŽEKAS (V): Gerai.

TERAPEUTAS (S): Jei nenori netekti savo darbo, turi išlikti blaivus.

DŽEKAS (S): Sutinku, tai turi prasmės.



B. Apsauga

DŽILĖ (V): Man baisu.

TERAPEUTAS (T): Nesijaudink, viskas bus gerai.

5 DALIS
GERAS GYVENIMAS

XXV skyrius
BENDRADARBIAVIMAS

Prieš apytikriai tris tūkstančius metų Mozė nusileido nuo Sinajaus kalno su dešimčia Dievo įsakymų. Vienas jų liepė „Nežudyk". Tais laikais mintis, kad žmogus nėra laisvas nužudyti kitą, buvo visiškai nauja. Kad paklustų šiam įsakymui, žmonės turėjo įtikėti, jog taip paliepė pats Dievas. Šiandien mes priėjome tokį istorijos tašką, kai sankcionuotas žudymas ne tik yra neleistinas, bet net artėja prie visiškos baigties. Iš savo interakcijų pašalinę žudynes ir kankinimą, galime žengti kitą žingsnį – atsikratyti melo ir apgavysčių. Galbūt galiausiai bus atsisakyta ir netinkamai naudojamos psichologinės jėgos – galios žaidimų. Galbūt žmonės pradės tikėti, kad visi gimstame lygūs, ir apie lygybę bus ne tik kalbama, bet ji atsispindės tiek daugelio jausmuose, tiek veiksmuose. Tuomet bendradarbiavimas tarp savarankiškų, nepriklausomų, stiprių žmonių galėtų tapti kasdienybe, o ne retenybe.

Svajoti apie didžiulio masto, tarptautinį bendradarbiavimą yra per drąsu. Tačiau tam tikromis ypatingomis aplinkybėmis bendradarbiavimu paremti tarpusavio santykiai yra įmanomi. Mano supratimu, didelio masto bendradarbiavimas bus įmanomas tik po to, kai žmonės mažose grupėse išmoks bendradarbiauti tarpusavyje.

Bendradarbiavimo taisyklės

Kaip gi mums, gyvenantiems visuomenėje, kurioje nieko nestinga, tinkamai pasinaudoti turimais gausiais ištekliais? Atsakymas į šį klausimą yra bendradarbiavimas. Tai tarpasmeninių santykių forma, paremta prielaida, kad neegzistuoja jokių gyvybei palaikyti būtinų išteklių (maisto, pastogės, erdvės) trūkumas, ir suteikianti galimybę kiekvienam gauti visko, ko jiems reikia.

Viena tinkamiausių situacijų, kurioje galima kovoti prieš individualizmą ir konkurencingumą bei siekti bendradarbiavimo, yra poros tarpusavio santykiai. Intymūs, ilgalaikiai dviejų žmonių santykiai yra situacija, kurioje individualizmas bei konkurencingumas gali sukelti nemažai rūpesčių, tačiau jų galima sėkmingai atsikratyti. Šių savybių derėtų siekti tuomet, kai individo nesaisto santykiai su kitais žmonėmis. Tada jis gali net nepastebėti, kad konkurencingumas ir individualizmas yra destruktyvios jėgos. Jų destruktyvumas aiškiausiai atsiskleidžia poros arba šeimyniniuose santykiuose. Poros santykiai yra prieinamiausia ir griežčiausiai saugoma asmeninių ryšių „laboratorija" ir kartu situacija, dėl kurios žmonės pasiryžę išeikvoti labai daug energijos. Taigi bendradarbiavimo lengviausia mokytis būtent bendradarbiaujant su partneriu ar partnere. Be to, dviem žmonėms tai daryti kur kas lengviau nei trims ar keturiems. Dėl to šiame skyriuje daugiausia kalbėsiu apie bendradarbiavimą tarp dviejų žmonių, tačiau šią informaciją galima taikyti bet kokio dydžio žmonių grupėms.

Du bendradarbiavimu paremtus santykius trokštantys pradėti asmenys turi sutarti dėl keleto dalykų:

1. *Jokio nepritekliaus.* Abu individai tarpusavyje turi pakankamai išteklių, kurių tikisi sulaukti vienas iš kito. Šio susitarimo ne visada pasiekiama, mat kartais žmonės neturi to, ko reikia kitam. Kai kurie žmonės negali suteikti laisvės, saugumo, noro dalytis, paramos ar žinių, kurių reikia kitiems. Pavyzdžiui, seksualinių poreikių aspektu vienas žmogus gali jausti norą mylėtis dukart per dieną, tuo tarpu kitas individas apskritai nejaučia noro užsiimti seksu. Kai žmonių norų neatitikimas yra toks didelis, jog nepavyksta pasiekti kompromiso, kyla nepriteklius, kurio ištaisyti neįmanoma. Ką tik pateiktoje situacijoje bendradarbiavimu paremtas kompromisas nėra labai tikėtinas. Tačiau daugelyje situacijų neatitikimas nėra toks didelis, tad įmanoma pasiekti bendrą susitarimą. Dažnesnė situacija – kai vienas individas nori užsiimti seksu kasdien, tuo tarpu kitas – tik kas trečią dieną. Tokiu atveju, remiantis prielaida, kad jokių išteklių trūkumas neturėtų egzistuoti, galima pasiekti abi šalis tenkinantį kompromisą. Pavyzdžiui, viena pora tokioje situacijoje susitarė, kad didesnį seksualinį poreikį jaučiantis partneris masturbuosis, tuo tarpu kitas stebės ir suteiks švelnių prisilietimų. Tai pašalino abiejų partnerių įtampą ir galiausiai sulygino jų seksualinius poreikius.

Pastebėjome, kad tokio tipo bendradarbiavimas sukuria gausą, kuri prieš tai atrodė kaip nepriteklius. Minėtas pavyzdys iliustruoja tai, kaip atsiranda dirbtinis trūkumas. Ši pora susidūrė su seksualine problema, kuri nesunkiai galėjo virsti sudėtingu vyro impotencijos atveju, nes jo nerimas dėl jos seksualinių reikalavimų būtų tik augęs ir galiausiai pasibaigęs seksualinių prisilietimų nepritekliumi abiem. Problemos pagrindą sudarė griežtas prisilietimų ekonomikos taisyklių, draudžiančių su-

teikti seksualinių prisilietimų sau, ypač stebint kitam asmeniui, laikymasis. Tačiau, jam paprašius to, ko nori, ir jai sutikus ieškoti kompromiso, jie sugriovė prisilietimų ekonomiką bei sukūrė abu tenkinančius seksualinius santykius.

2. *Lygios teisės.* Turint omenyje, kad išgyventi reikalingų išteklių yra pakankamai, abu partneriai turėtų sutarti, jog abu turi lygias teises į pasitenkinimą ir bendradarbiaudami dalijasi vienodą atsakomybę.

Žmogus gali žinoti, kad išteklių yra pakankamai, tačiau nebūti linkęs dalytis ir išteklių dalybose siekti lygybės. Pavyzdžiui, lyčių vaidmenų stereotipais paremti scenarijai skatina nelygybę tarp vyrų ir moterų, kuri galiausiai yra naudingesnė vyrams. Iš moterų tikimasi didesnio indėlio į namų ūkio darbus (net jei abu partneriai dirba), o ypač jei moteris nedirba. Namuose moteris gali dirbti tiek pat laiko ir taip pat sunkiai, kaip ir vyras savo darbovietėje, tačiau vyrauja įsitikinimas, jog jis turi teisę į daugiau poilsio nei ji. Moteriai paprašius tiek pat laisvo laiko, vyras gali pripažinti, kad jis jo gauna daugiau, tačiau dėl savo vyriškosios privilegijos nebus linkęs išlyginti šio ištekliaus pasiskirstymo.

Subtilesniu atveju vyrai skatinami tikėtis daugiau puoselėjančių prisilietimų, nei patys suteikia. Paprastai, jei jiems tai atvirai išdėstoma, jie tai pripažįsta, tačiau nesistengia to pakeisti, nes vėlgi laikosi savo privilegijos.

Vis dėlto nelygybė ne visada naudingesnė vyrams. Pavyzdžiui, moterys tikisi, kad vyrai atliks didžiąją darbo dalį seksualiniame gyvenime. Jie tariamai turi inicijuoti, surežisuoti ir sėkmingai įgyvendinti seksualinius ryšius. Kai ši nelygybė atskleidžiama moterims, jos vengia atsisakyti savosios privilegijos ir atmeta prašymus tai pakeisti.

Vienos poros bendradarbiavimas vystėsi taip:

Jai reikėjo puoselėjančių ir rūpestingų prisilietimų tuomet, kai sirgdavo ar jausdavo baimę. Jis tai žinojo, tačiau nesutiko patenkinti jos poreikių. Jis nesistengė spręsti šios problemos. Jei ji gražiai paprašydavo, jis suteikdavo jai trokštamų prisilietimų, tačiau niekada pats jų neinicijuodavo. Jis nerodė jokio susidomėjimo ar pastangų dalytis prisilietimais, kurie buvo skirti jai.

Kurį laiką ji mėgino su tuo kovoti nesuteikdama jam prisilietimų, tačiau tai tik didino nepriteklių ir visiškai nepadėjo išspręsti problemos, nors ir išlygino teikiamų prisilietimų srautą.

Galiausiai jie išsprendė problemą abu atsisakydami savo privilegijų. Jie susitarė dėl šių dalykų: jis sutiko pasistengti nugalėti savo nesugebėjimą suteikti jai prisilietimų, jei ji sutinka atsikratyti pavydo, kylančio dėl jo teikiamų prisilietimų kitiems žmonėms, ypač moterims. Jis pasiryžo atsisakyti nelygios jai skirtų prisilietimų dalies, ji padarė tą patį.

3. *Jokių galios žaidimų*. Veiksmingas bendradarbiavimu pagrįstų santykių kūrimas taip pat paremtas susitarimu, jog galios žaidimai nėra išeitis jokiomis aplinkybėmis. Galios žaidimai paremti nepritekliaus ir konkurencingumo prielaidomis, ir laikomi bendradarbiavimu pagrįsto elgesio priešpriešа, todėl jų turi būti atsisakyta, mat tik taip kiekvienas iš bendradarbiavimu paremtų santykių partnerių gaus tai, ko nori.

Iš pirmo žvilgsnio tai gali pasirodyti nesunku, tačiau iš tiesų tai vienas iš susitarimų, kuriuos gerbti sudėtingiausia. Mes esame giliai panardinti į nepritekliaus baimę ir kruopščiai išmokyti naudoti vienokią ar kitokią jėgą tam, kad gautume, ko norime. Grasinimai, pyktis, riksmai, durų trankymas, nuvertinimai ir t. t. yra prieinamesnės priemonės savo siekiams įgyvendinti

nei diskusijos ar derybos. Abu partneriai turėtų saugotis galios žaidimų ir, bet kuriam iš jų juos panaudojus, atvirai tai nurodyti ir tuojau pat liautis.

4. *Jokių paslapčių*. Jei siekiama bendradarbiauti, nederėtų nuo partnerio slėpti nieko, ypač savo norų. Todėl kiekvienas situacijoje dalyvaujantis individas visada turi atvirai išdėstyti visus savo pageidavimus[119]. Tendenciją naudoti galios žaidimus savo norams įgyvendinti lydi nesugebėjimas suprasti ar prašyti to, ko norima, aiškiai ir atvirai. Taip yra dėl to, kad atskleisti poreikiai konkurencinėje situacijoje yra tarsi perspėjimas oponentui, kurioje srityje reikia sukurti nepriteklių. Ne veltui konkurencinėje, individualistinėje situacijoje žmonės kruopščiai mokomi laikyti savo norus paslaptyje, mat atskleisti norai tuoj pat sumažintų reikalingo ištekliaus atsargas ir tik padidintų trūkumą. Tačiau bendradarbiavimo situacijoje norų atskleidimas yra pagrindinis pasitenkinimo reikalavimas. Turint galvoje ryžtą kovoti su konkurencingumu, prašyti trokštamo ištekliaus – pirmasis žingsnis jo gavimo link. Tai tuoj pat patraukia aplinkinių susidomėjimą ir energiją, skatinančius patenkinti šiuos norus. Vienas iš didžiausių sunkumų kuriant bendradarbiavimą – žmonės neatskleidžia savo norų arba nepalaiko ryšio su tikraisiais savo jausmais ir galiausiai pajunta pyktį bei apmaudą, nes negali suprasti savo norų.

Kad ir kaip paradoksaliai tai skambėtų, tačiau visuomet prašyti visko, ko norima, atrodytų, yra individualistinis ir konkurencingumo kupinas žingsnis. Vis dėlto tai pagrindinis kovos prieš konkurencingumą ir individualizmą aspektas. Svarbu suvokti, kad visuomet prašyti to, ko norima, *nėra* tas pats, kas

[119] Wyckoff, Hogie. *Between Women and Men.* Issues in Radical Therapy I, 2 (1973): 11–15.

gudrybėmis ar meilikavimais išvilioti tai iš žmonių. Tai paprasčiausias individo pozicijos apibūdinimas; visi, išdėstę savąsias pozicijas, gali bendradarbiauti ir derėtis.

Nenoriu sudaryti įspūdžio, kad bendradarbiavimu pagrįstoje situacijoje kiekvienas tuojau pat gauna tai, ko pageidauja. Tačiau procesas, kurio metu individo norai modifikuojami atsižvelgiant į tai, ko nori kiti, yra nepaprastas, beveik magiškas įvykis, nes iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti, jog išteklių visiems neužteks, tačiau galiausiai visi gauna tai, ko jiems reikia. Atrodo, jog žmonių siekis bendradarbiauti yra toks pat stiprus, kaip ir maisto, pastogės ar prisilietimų poreikiai; bendradarbiavimas gali pastebimai modifikuoti pastarųjų poreikių intensyvumą. Puoselėjančiojo tėvo ego – bendradarbiavimo instinkto šaltinio – funkcija laikomas malonumas suteikti kitiems tai, ko jiems reikia, dažnai yra stipresnis ir svarbesnis už sekso, maisto ar kitų materialių išteklių poreikius. Jaučiami ribotų išteklių poreikiai mažėja atsidūrus situacijoje, kurioje bendradarbiaujama dalijantis, tuo tarpu dirbtiniai vartotojiški poreikiai, kuriuos sukelia prekyba ir reklama, stulbinamai sumenksta.

Bendradarbiavimo poveikis vartotojiškiems poreikiams išryškėja didelėse žmonių grupėse. Apskritai šią šalį sudaro žmonių poros ir jų vaikai, gyvenantys atskiruose namuose su vienu šaldytuvu, viena virykle, viena skalbykle, vienu ar dviem automobiliais ir t. t. Aštuoni žmonės ir jų vaikai, turėdami tą patį šaldytuvą, viryklę, skalbyklę ir galbūt tris automobilius, galėtų gyventi taip pat puikiai, jei gebėtų bendradarbiauti. Be to, sumažėjęs konkurencingumas sumenkintų poreikį „nenusileisti Džounsams". Galiausiai nebūtų jaučiamas toks didelis prisilietimų nepriteklius, dėl to prisilietimų badu pagrįsti vartotojiški

(kosmetikos, vaistų, naujų rūbų, automobilių ir kt.) poreikiai ryškiai sumažėtų.

Jei bendradarbiaudamas individas negauna to, ko trokšta, susitarimas leidžia jam ar jai toliau to prašyti kaip įmanoma dažniau ir aiškiai nurodyti, kai jis ar ji yra patenkinti. Neišreikštas nepasitenkinimas gali kauptis apmaudo forma ir galiausiai virsti tendencija jausti pyktį bei tapti individualistiškiems, besivaržantiems ir besočiams. Paprastai konkurencingoje visuomenėje vieno ar kito dalyko trokštančiam ir to negaunančiam žmogui įperšama, jog dėl savo neįgyvendintų norų kaltas tik jis pats. Pavyzdžiui, neturtingai gyvenantys žmonės dėl skurdo kaltina save, o turtingieji tai tik dar labiau skatina. Skurdas siejamas su vidinių paskatų trūkumu, silpna valia ir t. t. Alkani žmonės dažnai gėdijasi šio fakto. Nepatenkintą seksualinį poreikį jaučiantys žmonės retai tai atvirai pripažįsta. Nepaprastai svarbu, kad su savęs kaltinimu ir engimo priežasčių prisiėmimu būtų kovojama nesitaikstant su kaltės ir bevertiškumo jausmais bei prašant to, ko norima. Bendradarbiaujančios visuomenės idėja paremta prielaida, kad visi yra sveiki, visi nori prisidėti ir visi užtektinai nusipelno to, ko jiems reikia.

5. *Jokio gelbėjimo.* Penktasis bendradarbiavimu pagrįstos situacijos reikalavimas yra nesistengti gelbėti. Žmonės visada turėtų prašyti to, ko nori, tačiau taip pat svarbu, kad, jiems nepaprašius padėti patenkinti norų, kiti nesiimtų veikti vedami gėdos, kaltės ar klaidinančio siekio puoselėti, prieš tai neįsitikinę, kad poreikis iš tiesų egzistuoja. Šiuo konkrečiu atveju gelbėjimu būtų laikomi netrokštami atlikti veiksmai ar susitaikymas su situacija, nes tariamai nori kitas žmogus (dabar jau laikomas nepajėgiančia apsiginti Auka). Tai gelbėjimas, kuris pažeidžia susita-

rimą, jog tiek Gelbėtojas, tiek Auka prašys to, ko jiems reikia. Tai taip pat sugrąžina situaciją, kurioje galios žaidimais sužadinta kalte ir gėda galima pasinaudoti, siekiant patenkinti poreikius, nors tai būtų galima padaryti paprasčiausiai paprašius.

Kita vertus, bendradarbiavimo situacijoje svarbu ir tai, kad žmonės nepradėtų persekioti vienas kito (nesiimtų priešingų gelbėjimui veiksmų) nemėgindami atspėti, ko nori kiti žmonės. Priešingi gelbėjimui veiksmai, kai stengiamasi nekreipti dėmesio į suvokiamus kitų žmonių pageidavimus, siekiant negelbėti, laikomi persekiojimu. Pavyzdžiui, vienoje poroje moteris nusprendė liautis gelbėti savo vyro puoselėjimo poreikį, kurį iki tol ji nuolat tenkindavo neprašyta ir nesulaukdama padėkos. Ji liovėsi spėlioti, ko jis nori, ir priėmė tvirtą negelbėjimo poziciją, kuri pradėjo piktinti ir gąsdinti vyrą. Tai nebuvo išbaigtas sprendimas; grupinės terapijos metu ji susikūrė nepersekiojimo ir negelbėjimo poziciją, kurioje suvokė vyro norus ir aiškiai jam apie tai papasakodavo, tačiau nesirūpindavo ir nepuoselėdavo jo jam nepaprašius ar aktyviai neįvertinus jos pastangų. Ji taip pat sudarė su juo susitarimą dėl rūpinimosi ja, kai jai to reikėdavo. Tai nebebuvo laikoma gelbėjimu, mat ji nedarė nieko, ko jis neprašydavo. Nauja pozicija taip pat padėjo nugalėti persekiojimo tendenciją, nes suteikė alternatyvių galimybių patenkinti vyro poreikius.

Kad ir kaip sklandžiai būtų kuriamas bendradarbiavimas, dažnai nutinka taip, kad vienas iš situacijoje dalyvaujančių žmonių vienu ar kitu metu pasipriešina ar nėra pasiryžęs dirbti kartu. Tinkama reakcija tokioje laikinoje nebendradarbiavimo situacijoje – atvirai išreikšti nusivylimo jausmus. Jei viena iš šalių liaujasi bendradarbiauti, kitos šalies pasitraukimas iš dalijimosi ištekliais yra tinkamas ir pagrįstas manevras. Tai ypač akivaiz-

du situacijose su vaikais, kurie atvirai atsisako bendradarbiauti arba tiesiog liaujasi stengtis. Tokiu atveju pastangų bendradarbiauti ir dalytis atitraukimas yra pagrįstas veiksmas, nelaikomas galios žaidimu, nes tai nuoširdus, sąžiningas ir atviras manevras, pagrįstas individo jausmais. Asmeniui, susidūrusiam su nenorinčiais bendradarbiauti žmonėmis, gali paprasčiausiai dingti noras bendradarbiauti. Todėl vėlgi, remiantis taisykle, jog kiekvienas žmogus visuomet turi atvirai išreikšti savo norus, tai yra tinkamas ir pagrįstas poelgis.

Pavyzdžiui, namuose, kuriuose bendradarbiaujama, iš vaikų taip pat tikimasi tam tikro indėlio. Vaikai gali bendradarbiauti atlikdami namų ruošos darbus, padėdami, nujausdami kitų poreikius, linksmindami bei rūpindamiesi savimi. Į namų ūkį savo energiją investuojantys vaikai yra vertinami ir mėgstami. Tuomet aplinkiniai nori su jais užsiimti bendra veikla bei leisti laiką kartu.

Vaikams atsisakius bendradarbiauti, kyla priešinga reakcija. Jie nėra mėgstami, niekas nenori dėl jų stengtis. Vienuose namuose tėvai įvairiais būdais liovėsi padėti nebendradarbiaujančiai dešimtmetei. Jie nebevežiodavo jos pas draugus, nebekviesdavo į kiną, neberuošdavo jai pusryčių ar užkandžių. Jie tai darė ne kerštaudami ar iš pykčio, bet paprasčiausiai todėl, kad mergaitės elgesio kontekste tai nebeatrodė teisinga. Kai mergaitė suprato, ko neteko dėl nenoro bendradarbiauti, jos nuomonė pasikeitė.

Du, trys ar daugiau

Kaip jau minėjau, bendradarbiavimu paremto elgesio siekti lengviausia poroje, tačiau tai gali daryti ir pora su vaikais bei

trys, keturi ar penki žmonės. Bet kuriuo atveju svarbu, kad visos šalys gerbtų aptartus susitarimus; ir nors bendradarbiavimo siekimas tarp artimais santykiais nesusaistytų žmonių yra ne toks įpareigojantis ar išlaikantis žmones kartu sunkiomis akimirkomis, jis taip pat įmanomas ir trokštamas. Akivaizdu, kad kuo daugiau žmonių siekia bendradarbiauti, tuo daugiau sunkumų kyla, todėl situacija, kurioje bendradarbiaujama dviese, yra bene privalomas pirmasis žingsnis. Aš manau, kad laipsniško individo judėjimo nuo konkurencingumo bendradarbiavimo link, kai iš pradžių jis veikia vienas, o vėliau įsitraukia į socialines grupes, pirmasis žingsnis turėtų būti bendradarbiavimo su vienu žmogumi siekimas ir, sėkmingai tai įgyvendinus, mėginimas įsitraukti į didesnes grupes.

XXVI skyrius
SAVARANKIŠKŲ VAIKŲ AUGINIMAS

Pagal scenarijų matricą žmogus gali priimti vaiko arba tėvų (globėjų) poziciją. Pagrindinis transakcinės analizės objektas yra vaikystės išgyvenimų nulemti žmonių patiriami sunkumai, tačiau su scenarijais susijęs ir kitas neišvengiamas klausimas: „Kaip aš, būdamas (-a) tėvas (motina), turėdamas (-a) galvoje šias idėjas, galiu tinkamiausiai užauginti savo vaikus?"

Ko vaikai turėtų būti išmokyti? Kur yra disciplinos ribos? Kiek laisvės jiems turėtų būti suteikiama? Ką atžaloms derėtų sakyti ir ką nutylėti? Draudimai yra žalingi, tačiau argi nėra būtina uždrausti elgesį, galintį padaryti žalos ar sužeisti? Kaip sužinoti, ar mūsų nuojauta, susijusi su vaikais, nėra tik pasąmoninga programa, kurios priverčiame juos laikytis nepaisydami jų pačių vertinimo? Kaip išauginti visiškai savarankiškus vaikus, kuriems nestigtų disciplinos, kurie turėtų tikslų, vertybių bei idealų, nerizikuojant per daug juos apleisti? Kaip išauginti liberalių pažiūrų žmones, nepaverčiant jų palaidūnais?

Vėlgi atsakymas į šiuos klausimus yra paremtas tikėjimu žmonių prigimtimi, tvirtu įsitikinimu, jog žmonės, įskaitant ir vaikus, yra gabūs, stiprūs bei geri, todėl suteikus galimybių jie gali pasiekti itin daug („Aš sveikas" pozicija). Jei tėvai logiškai vadovaujasi šia idėja, augindami vaikus leidžia jiems patiems išsiaiškinti, ko jie nori, nekliudydami jų spontaniškumui, suvokimui bei intymumo jausmui.

Vaikai *priims* tinkamus sprendimus, jei jiems bus suteikta pakankamai laisvės, o išorinės aplinkybės nekels spaudimo ir

streso dėl vienokių ar kitokių pasirinkimų. Prieš vaikus naudojami galios žaidimai nebūtini ir nepadeda vaikams priimti tinkamų sprendimų; jie tai atlieka savo valia.

Tarkime, aštuonerių metų mergaitė paprastą darbo dieną nori žiūrėti televizorių ir neiti anksti miegoti. Tėvai žino, jog jai reikia maždaug dešimties valandų miego, kad būtų aktyvi ir užsiimtų viena ar kita veikla, todėl daugelis globėjų linkę nustatyti tam tikras miego valandas ir rūpintis, kad vaikas laikytųsi šio režimo. Dabar tarkime, kad Merė turi keltis septintą valandą ryto, tačiau nenori eiti miegoti devintą. Kokios šiuo atveju yra tėvų pasirinkimų galimybės? Ar jie turėtų pasirūpinti, kad mergaitė eitų miegoti nustatytą valandą, naudodami tokias galios taktikas kaip prisilietimų nesuteikimas, paliepimai, rėkimas, televizoriaus išjungimas, mušimas ar prievartinis nurengimas ir paguldymas į lovą, jei to prireikia? Reikia pabrėžti, kad daugelis vaikų nesipriešintų eiti miegoti devintą valandą vakaro tiek, kad juos reiktų per prievartą paguldyti. Tačiau galime daryti prielaidą, kad Merė, nenorėdama eiti miegoti devintą valandą, vienaip ar kitaip priešinsis. Šioje situacijoje tėvai stoja prieš savo pačių tikėjimą žmogaus prigimtimi. Jei darysime prielaidą, kad Merė yra protingas žmogus, gebantis priimti tinkamus sprendimus, aš, kaip tėvas, norėčiau, kad ji pasinaudotų šiuo gebėjimu ir pasirinktų teisingai. Mano galva, Merė turi teisę eiti miegoti kada tik panorėjusi, tuomet pailsėti vos kelias valandas ir būti paniurusi kitą dieną, jei tik ji taip nori.

Skaitytojas gali paklausti: „O jei Merė pramiegos, pavėluos į autobusą ir ją reikės vežti į mokyklą, iškviesti taksi arba ji apskritai turės pasilikti namuose?“ Vakarykštis Merės savanaudiškumas gali priversti ją praleisti pamokas arba sukelti daug nepatogumų tėvams kitą rytą.

Tai geras klausimas; atsakymas yra toks: savarankiškumas nesuteikia laisvės sukelti kitiems skausmo ar nepatogumų. Kol vaikas pasirinkimų pasekmes jaučia tik pats, pagal bendradarbiavimu paremtą savarankiškų vaikų auginimo teoriją jiems turi būti suteikiama galimybė rinktis. Jei priimtas vaiko sprendimas yra žalingas ar sudaro nepatogumų kitiems žmonėms, pastarieji turi teisę reikalauti, kad toks sprendimas daugiau nebūtų priimtas. Jei Merė nueina miegoti vėlai, pramiega, pavėluoja į autobusą ir turi būti nuvežama į mokyklą, tuomet – tačiau tik tuomet – tėvai gali pradėti reikalauti, jog ji eitų miegoti nustatytą valandą.

Tarkime, Merė atsigulė į lovą vėlai ir pramiegojo. Kitą vakarą ji vėl nenori eiti anksti miegoti. Tėvai tai pastebi ir paprašo jos gultis į lovą.

„Mere, norėčiau, kad eitum į lovą. Jau po devintos valandos vakaro."

„Bet aš noriu pažiūrėti šitą laidą, o ji baigiasi vienuoliktą valandą."

„Nemanau, kad tai protinga mintis, Mere, nes paskutinį kartą, kai atsigulei vėlai, pramiegojai, ir aš turėjau vežti tave į mokyklą."

„Šįkart nepramiegosiu. Prisisuksiu žadintuvą."

Dabar motina galėtų panaudoti galios žaidimą ir priversti Merę eiti miegoti arba suteikti jai galimybę rinktis, tačiau šį kartą – su tam tikromis logiškomis, pasitelkus bendradarbiavimą nustatytomis išlygomis.

„Gerai, Mere. Aš nemanau, kad tai gera mintis. Man atrodo, kad tau bus labai sunku atsikelti. Tačiau manau, kad turėtum daryti tai, kas, tavo manymu, tau yra geriausia. Tačiau ryte aš

nesikelsiu tavęs žadinti ar vežti į mokyklą. Todėl, jei pramiegosi, norėčiau, kad susimokėtum už taksi savo gaunamais kišenpinigiais arba eitum į mokyklą pėsčia, kad ir kiek vėluotum. Ar sutinki?"

„Gerai, mama. Ar galiu susimokėti už taksi išplaudama indus?"

„Puiku. Mėgaukis savo laida."

Didelė tikimybė, kad Merė nubus laiku ir nepavėluos į mokyklą. Jei vis dėlto pramiegos ir turės eiti į mokyklą pėsčia, kitą kartą veikiausiai rinksis eiti miegoti anksti, o ne žiūrėti televizorių ir ryte jaustis mieguista.

Šis pavyzdys iliustruoja, kaip galima leisti Merei pasirinkti, ką ji nori daryti, bei suteikti jai galimybę patirti savo pasirinkimo pasekmes, tuo pat metu neleidžiant kliudyti kitų žmonių gerovei. Suteikdami Merei laisvės priimti sprendimus daugybėje situacijų nuo tada, kai ji sugeba tai daryti, tėvai užtikrina, jog augdama ji pripras priimti sprendimus vadovaudamasi savo vertinimu. Dalį jos vertinimo sudarys atsakomybė prieš kitus žmones. Paklusnūs, paliepimus vykdantys vaikai pripranta daryti dalykus taip, kaip jiems sakoma, nesavarankiškai ir nesuprasdami priežasčių. Iš taip užaugintų vaikų tikimasi, jog suaugę ir išsilaisvinę iš tėvų kontrolės jie kažkokiu paslaptingu būdu sugebės savarankiškai priimti sprendimus. Faktas tas, kad daugelyje šeimų taikomas vaikų auklėjimo būdas nesuteikia jiems galimybės rinktis, patirti savo pasirinkimų pasekmes ar priimti bendradarbiavimu bei pagarba kitų žmonių teisėms paremtus sprendimus.

Dabar tarkime, kad Merė eina miegoti vėlai todėl, kad iš tiesų nenori eiti į mokyklą, ir ji verčiau žiūrės televizorių, nei

ruošis kitos dienos pamokoms. Ji net gali paslapčia tikėtis pramiegoti ir taip praleisti pamokas. Ką daryti tėvams, jei Merė ne tik nori pramiegoti, bet ir stengiasi pavėluoti į autobusą ar išvengti to, kad jie vežtų ją į mokyklą? Tai kur kas sudėtingesnė situacija. Ką gali padaryti tėvai, jei kai kurie vaikai nenori eiti į mokyklą ir įvairiausiais būdais stengiasi to išvengti? Norėčiau atsakyti iškeldamas kitą klausimą. Kas labiau domina *jus*: laisvė ar mokyklos (universiteto) lankymas? Ar norite auginti savo vaikus versdami juos daryti tai, ko jie nemėgsta ir kas veikiausiai jiems yra žalinga? Jei vaikui nepatinka lankyti mokyklą, labai tikėtina, jog tai nėra jam tinkama vieta. Vėlgi tikėjimas žmogaus prigimtimi reikalauja daryti prielaidą, kad vaikui mokytis bus įdomu, jei pats procesas bus įdomus, ir kad jis norės eiti į mokyklą, jei tai bus jam tinkama vieta. Tai verčia manyti, kad, jei mokykla yra bjauri, kupina įtampos ir konkurencijos vieta, kurioje vyrauja socialinė bei rasinė nesantaika, autoritarizmas ir į spontaniškumą, suvokimą bei intymumą nukreipti draudimai, vaikai gali stengtis laikytis nuo jos atokiau. Tačiau įstatymai nustato, kad vaikai privalo lankyti mokyklą. Taigi ką daryti tėvams?

Akivaizdu, kad problema vis didėja. Tėvams, norintiems išauginti laisvus ir slogių, žlugdančių scenarijų nesusaistytus vaikus, gali tekti atlikti kur kas daugiau, nei namuose vien tik laikytis paprastų bendradarbiavimo formulių. Savarankiškumo ugdymas nesuderinamas su vaiko vertimu lankyti prastą mokyklą, kad ir koks tvirtas bendradarbiavimas vyrautų namuose. Todėl tėvams gali tekti rinktis – leisti vaikams neiti į mokyklą (tai reiškia, kad jie turi surasti jiems geresnę mokymo įstaigą, kurios kaina gali būti neprieinama, arba apskritai neleisti jų į mokyklą)

ir kelti reikalavimus mokyklai, tapti socialiai aktyviems bei atstovauti savo vaikams, kad mokykla taptų geresne vieta, į kurią jų atžalos eitų su malonumu.

Asmeninės laisvės, savarankiškumo ir gyvenimo be scenarijaus neįmanoma pasiekti slogiomis, engiančiomis sąlygomis. Mes negalime užauginti scenarijų nevaržomų vaikų, jei juos supančios socialinės aplinkybės nesuteikia jiems laisvės rinktis.

Jei tėvai turi ypač sunkiai dirbti ar tiesiog neišgali sukurti tinkamos aplinkos savo vaikams, jei šeimos yra izoliuoti, tarpusavyje konkuruojantys vienetai, besirūpinantys tik savimi, beviltiškai besistengiantys pavalgyti, pamiegoti ir išgyventi dar vieną dieną, spontaniškumui, suvokimui ar intymumui vietos beveik nelieka.

Tačiau pamėginkime įsivaizduoti ramesnę namų situaciją. Tėvai nepersidirba ir nesiskundžia per menkais atlyginimais. Mokyklų atmosfera priimtina. Galima pasistengti bendradarbiauti bei užauginti savarankiškus vaikus, nes yra pakankamai maisto, vietos ir poilsiui skirto laiko.

Tokioje situacijoje tėvai gali bendradarbiauti su vaikais. Jie gali būti auginami netaikant draudimų ir atribucijų, jei tai nebūtina. Kitaip tariant, jiems nebus draudžiama daryti to, kas jiems patinka, ir jie nebus verčiami daryti to, ko nenori. Vaikai kontroliuos savo elgesį atsižvelgdami į savo norus bei troškimą bendradarbiauti su kitais. Taigi, jei jie įsigeis daryti ką nors, kam nepritaria jų mylimi žmonės, gali pasirinkti laisva valios susilaikyti nuo šių veiksmų. Dažniausiai vaikai prisitaikys prie tėvų pageidavimų. Jie tai darys vedami meilės ir noro bendradarbiauti, o ne vengdami bausmės ar tikėdamiesi pastiprinimo. Vaikai visada nesitaikys prie tėvų norų ir kartais pasirinks daryti tai,

ko nori jie patys, tačiau tėvai tai supras ir laikys priimtina kaina už tai, kad jų vaikai yra savarankiški bei gabūs, o ne priklausomi nuo kitų, pasyvūs ir bejėgiai.

Bet kuriuo atveju viena yra visiškai aišku. Tokioje situacijoje vaikai tikrai nedarys to, kas jiems kelia skausmą, žeidžia ar neteikia naudos. Tokiomis aplinkybėmis vaikai atsisakys lankyti prastas mokyklas, laikytis despotiškų taisyklių, reikalaus būti išgirsti, visada prašys visko, ko jiems reikia, ir tikėsis, kad į jų norus namuose bus atsižvelgiama taip pat, kaip ir į suaugusiųjų. Kad ir kaip sunkiai įgyvendinama tai atrodytų, tačiau tokių vaikų tėvai sulaukia didžiulio atlygio. Pirmiausia jie gyvena ne su Aukomis, kurias reikia nuolat gelbėti, o su pilnaverčiais žmonėmis. To pasekmes jie galės įžvelgti tuomet, kai jų vaikai išreikš vidinį troškimą bendradarbiauti, maksimaliai panaudodami savo gebėjimus. Suaugę šie vaikai bus stiprūs, savarankiški ir gebantys apsiginti. Jie netoleruos neteisybės, engimo, melo ar išnaudojimo. Galiausiai šį vaikų auklėjimo požiūrį pasirinkę tėvai galės būti tikri, kad jų vaikai patys kuria savo likimus, pasitelkdami savo „Aš sveikas“ poziciją bei konstruktyvią prigimtį, nes jie turės pasirinkimo laisvę ir išminties priimant sprendimus. Labai tikėtina, kad taip užauginti vaikai bus mylintys, gerbs savo tėvus ir vertins tai, ką šie dėl jų padarė, o ne nusisuks ir po ilgamečio tėvų pasiaukojimo kaltins juos vienaip ar kitaip pakenkus, mat tokie vaikai nepatiria daugelį metų trunkančio gelbėjimo, persekiojimo bei priverstinai prisiimtos Aukos pozicijos. Toks mano įsitikinimas paremtas asmenine patirtimi su dviem vaikais, Mimi ir Eriku, kuriems dabar trylika ir dešimt metų.

Savarankiškų vaikų auginimas yra projektas, kurio neįmanoma įgyvendinti nesuprantančioje ir nepalaikančioje šio

proceso aplinkoje. Kai bendruomenėje priimami sprendimai paremti vien konkurencija, individualizmu, nuvertinimais, gelbėjimu ir persekiojimu, vienai šeimai laikytis visiškai kitokių principų yra labai sudėtinga. Dėl to svarbu, kad žmonės burtųsi į didesnes grupes, mokytų vieni kitus bendradarbiavimo principų, prireikus steigtų alternatyvias mokyklas savo vaikams bei remtų vieni kitus kovoje dėl geresnio gyvenimo. Niekas negali mėgautis aptartų pamokų nauda, jei aplinkiniai yra engiami ir žlugdomi. Vienas žmogus tegali pakilti keletu centimetrų aukščiau už kitus; vienam žmogui siekiant visiškai išsilaisvinti, visi jį supantieji taip pat turi keliauti tuo pačiu keliu bei siekti tų pačių rezultatų.

Savarankiškų vaikų auginimas: dešimt taisyklių

1. *Neturėkite vaikų, jei negalite užtikrinti jiems aštuoniolika metų trunkančio puoselėjimo bei apsaugos.* Augindami vaiką stenkitės sutrumpinti laiką, kai vaikas negali apsieiti be šių dviejų dalykų, leisdami jam kaip galima anksčiau tapti savarankiškam.
2. *Pagrindinis savarankiško vaiko auginimo tikslas – suteikti jam laisvės visiškai atskleisti ir išnaudoti savo intymumo, suvokimo bei spontaniškumo gebėjimus.* Joks kitas tikslas (disciplina, geros manieros, savikontrolė ir t. t.) nėra *svarbesnis* už savarankiškumą. Tėvai gali jo trokšti ir siekti, tačiau tik tuo atveju, jei tai neprieštarauja pagrindiniam tikslui – savarankiškumui.
3. *Intymumą žlugdo prisilietimų ekonomika.* Nedrauskite vaikui visiškai atvirai reikšti savo meilės ar jos trūkumo.

Skatinkite juos suteikti, prašyti, priimti ir atstumti prisilietimus bei girtis.

4. *Suvokimą žlugdo nuvertinimai.* Nenuvertinkite savo vaikų racionalumo, jausmų ar intuicijos. Mokykite vaikus paaiškinti savo jausmus ir reaguokite į jų reikalavimus, kai jie mėgina tai daryti.

5. *Niekuomet nemeluokite savo vaikams,* nei kalbėdami netiesą, nei nutylėdami teisybę. Jei nuspręsite nuslėpti nuo jų tiesą, pripažinkite tai ir paaiškinkite kodėl.

6. *Spontaniškumą žlugdo abejotinos taisyklės, taikomos žmogaus kūnui.* Nesistenkite kontroliuoti vaikų judėjimo, regos, klausos, lytėjimo, uoslės ar skonio pojūčių, nebent tai akivaizdžiai kliudo jūsų pačių gerovei ar kelia jiems pavojų, ir net tuomet tai darykite remdamiesi bendradarbiavimo principais. Prisiminkite, kad jūsų kūno išmintis pralenkia jūsų vaiko beveik visais atžvilgiais. Taip pat per daug rimtai nepriimkite „ekspertų" (mokytojų, gydytojų) patarimų; jie klydo anksčiau ir klys ateityje. *Niekada* fiziškai nepulkite vaikų ir laikykite jų kūną jų šventove. Priešingu atveju tuoj pat nuoširdžiai atsiprašykite, tačiau nedidinkite klaidos – negelbėkite jausdami kaltę. Prisiimkite atsakomybę už savo veiksmus ir nekartokite tų, kuriems nepritariate.

7. *Negelbėkite ir vėliau nepersekiokite savo vaikų.* Nedarykite dėl savo vaikų to, ko nenorite daryti. Priešingu atveju nedidinkite klaidos vėliau juos persekiodami. Prieš mėgindami padėti suteikite vaikui galimybę apsiginti.

8. *Nemokykite vaikų konkuruoti.* Varžytis jie užtektinai išmoks žiūrėdami televizijos laidas bei skaitydami laik-

raščius. Rodydami pavyzdį mokykite juos bendradarbiauti.

9. *Neleiskite vaikams jūsų engti.* Jūs turite teisę turėti laiko ir erdvės sau bei asmeninį intymų gyvenimą, nepriklausantį nuo vaikų. Reikalaukite, kad ir į jūsų poreikius būtų atsižvelgta; jie tai darys iš meilės jums.
10. *Tikėkite žmogaus prigimtimi ir savo vaikais.* Už tokį pasitikėjimą jie atsidėkos jums meile.

XXVII skyrius
VYRŲ IR MOTERŲ IŠSILAISVINIMAS

XIII šios knygos skyriuje Wyckoff aprašė skirtumus tarp vyrų ir moterų, kuriuos absurdiškai išpūtusi visuomenė pavertė banaliaisiais lyčių vaidmenų scenarijais. Moterų laisvės judėjimas nuo pat pradžių buvo nukreiptas būtent į juos. Pasak žiniasklaidos, vadinamasis feminizmas gąsdina Amerikos moteris. Vos jam prasidėjus, spauda šį judėjimą sugebėjo paversti nacionaliniu pajuokos objektu, neatsižvelgusi į kontekstą paviešindama radikaliausių judėjimo aktyviščių veiksmus.

Tačiau judėjimas už lygias moterų teises (priešingas žiniasklaidos feminizmui) sulaukia vis daugiau pritarimo ir paramos iš Amerikos moterų, pusė kurių šiuo metu remia „organizuotas pastangas pagerinti moterų statusą"[120]. Mano patirtis parodė, jog iš moterų, susipažinusių su judėjimo tikslais, apibūdintais kasdieniškais, konkrečiais, suprantamais terminais Lyčių vaidmenų scenarijų kontekste, tik nedaugelis tam nepritaria.

Aš laikau save atsidavusiu feministu ir, gindamas moterų teises (dažniausiai nesikišdamas į jų reikalus bei darbą), pastebėjau, kiek daug privilegijų turi vyrai, palyginti su moterimis, ir kaip dažnai jie jas naudoja savo naudai ir moterų nenaudai. Tačiau, žvelgdamas giliau, taip pat pastebėjau, kad daugelį vyrų sugadino būtent naudojimasis privilegijomis. Vyrams reikia moterų kompanijos, draugystės, prisilietimų, meilės, jie nori dirbti kartu su jomis. Tačiau šių dalykų neįmanoma pasiekti, jei mote-

[120] Staines, Graham; Jayaratne, Toby Epstein; Tavris, Carol. *The Queen Bee Syndrome*. Psychology Today 7,8 (1974): 55–60.

rys laikomos prastesnėmis, pasyviomis, vergiškai nuolankiomis ar paprasčiausiai yra dėl to piktos. Šeimininko vaidmuo vergo ir šeimininko tarpusavio santykiuose priverčia jausmus sustabarėti, kliudo patirti meilę, žadina nuolatinį kaltės jausmą. Moterų judėjimas už lygias teises aiškiai ir garsiai gina moteris; šiame skyriuje norėčiau aptarti vyrų judėjimą už lygias teises – savo brolių, pasiryžusių atsisakyti privilegijų dėl laimės, kovoje dėl laisvės stovinčių petys į petį su moterimis, vardu.

Vyrų susidomėjimas kova prieš seksizmą paremtas miglotais ir neaiškiais motyvais. Kitaip nei moterų judėjimas už lygias teises, kurį akivaizdžiai galima laikyti netikėtu smūgiu, pasižyminčiu aiškiausia tiek jausmais, tiek protu suvokiama logika, vyrų kova prieš seksizmą gana sunkiai paaiškinama.

Jei stengiamės padėti moterims išsikovoti laisvės ar, dar blogiau, joms ją suteikti, tai laikoma globėjiškumu, ir mums tiesiai šviesiai paliepiama rūpintis savais reikalais. Jei tampame tam tikra žemesne vyriška pagalbine moterų judėjimo dalimi, tuomet prisiimame priešingą – žeminantį ir neproduktyvų – vaidmenį. Mums sunkiai sekasi suvokti, kokia iš to nauda mums, nors ir galime apie tai postringauti valandų valandas; dar sudėtingiau – pajusti tam *poreikį*. Mes norime, kad moterys turėtų daugiau laisvės daugiausia dėl to, kad tuomet jos nesilaiko įsikabinusios į mus ir yra atsakingesnės seksualiniu aspektu. Tačiau nesame patenkinti šia laisve tuomet, kai, ją pajutusios, moterys pažvelgusios į mus taria: „Keliauk sau, broleli, ir sugrįžk, kai suaugsi!" arba kai suvokiame, kad moteris labiau traukia kitos moterys, ir mums prieš nosį užtrenkiamos durys.

Taigi kodėl turėtume kovoti prieš seksizmą? Kodėl turėtume atsisakyti savo galios, leidžiančios gauti iš moterų tai, ko

norime ir ko mums reikia? Kodėl savo laipteliu aukštesnę poziciją turėtume užleisti moterims, kurios dažnai su mumis elgiasi priešiškai ir nebevertina mūsų vyriškumo?

Manau, vyrus būtų naudinga suskirstyti į keletą tipų. Vieni jų yra šovinistinės *kiaulės*, kiti – tiesiog šovinistai. Šovinistinės *kiaulės* gali būti šiurkštūs ir subtilūs. Šiurkštūs šovinistinės *kiaulės* žino, jog jie yra vyrų dominavimo šalininkai ir tuo didžiuojasi; jie yra tikrieji fanatikai, kurių karaliumi galima laikyti Normaną Mailerį, o dvaro juokdariu – Bobby Riggsą.

Subtilūs šovinistinės *kiaulės* paprastai moterų judėjimo už lygias teises akivaizdoje pritariamai tuščiažodžiauja apie, tarkime, atlyginimus, ypač jei jie nėra darbdaviai. Tačiau tikrosios jų mintys iškyla tuomet, kai kartais su kreiva šypsena veide moteris jie pavadina „mergaitėmis" ar įtraukia jas į diskusijas, kurių metu pašiepia feminizmą. Šis vyrų tipas pasižymi dar didesniu polinkiu engti nei šiurkščiųjų jų brolių, mat subtilūs šovinistinės *kiaulės* gerai užmaskuoja savo diskriminuojantį požiūrį. Bet kuriuo atveju nesvarbu – šiurkštūs ar subtilūs, šovinistinės *kiaulės* laikosi įsikibę savo vyriškų privilegijų ir stengiasi iš to gauti visą įmanomą naudą. Norintis atsikratyti *kiaulės* vardo vyras gali tai padaryti parodydamas susirūpinimą bei pripažindamas faktą, jog tiek jis, tiek kiti vyrai engia moteris, ir nuspręsdamas pradėti nuoširdžiai tam priešintis.

Visi mes nuo pat gimimo buvome kruopščiai mokomi vyrų dominavimo principų, todėl nėra labai tikėtina, kad bent vienas, įskaitant ir aktyviausiai kovojančias mūsų seseris, visiškai sužlugdėme šio auklėjimo pasekmes. Daugelio (51 proc. ir daugiau) vyrų problema ne tai, jog jie yra šovinistinės *kiaulės*, nes pasiryžę susiremti su diskriminacija ir atsisakyti savo vyriškųjų

privilegijų taip nuoširdžiai, kaip tik moka. Jų problema ta, jog jie nesuvokia, kad yra šovinistai, kokių pasekmių tai kelia ir kaip šios savybės atsikratymas jiems padėtų.

Esu įsitikinęs, kad mes, vyrai, nesugebame suvokti šios kovos kaip mūsų pačių judėjimo už laisvę. Mes nesijaučiame engiami, nors ir žinome, kad taip yra; iš mūsų atimama ne tik laisvė, bet ir suvokimas apie tai; prieš mūsų akis sukuriama iliuzija, kad mums visa tai naudinga. Šis klaidinimas dar paremiamas menkomis (kelnių dėvėjimo, sėdėjimo stalo gale) privilegijomis, kurios lydi slogius mūsų gyvenimus. Mes neturime nė menkiausio supratimo, kokio atlygio sulauktume gerovės kelyje, atsisakę šovinizmo, tačiau puikiai žinome, ko tektų atsisakyti privilegijų kelyje: privilegijos į pirmą ir paskutinį pasirinkimą bei laipteliu aukštesnės už moterų pozicijos.

Taigi kokia mums iš to nauda? Kaip galima nupasakoti brolišką žvilgsnį aklajam? Kokiais žodžiais apibūdinami besimylinčiųjų skleidžiami garsai kurčiajam? Telieka tikėtis, kad vien žodžių pakaks, kad iš pamirštų prisiminimų apie vaikystę ir atsitiktinių laisvės potyrių jie atkurs kad ir kokį miglotą supratimą, ką vyrui gali reikšti išsilaisvinimas, ką mums reiškia maksimalaus žmogiškojo potencialo susigrąžinimas.

Ar laisvė mylėti stipriai, nejaučiant įkalinimo baimės, suvirpina širdį? Ar ramybė ir patogumas be sekinančio bei gyvenimą trumpinančio darbo ką nors primena? Ar visiškas meilės, neapykantos, baimės, džiaugsmo suvokimas, nelydimas gėdos, skamba gražiai? Ar bendradarbiavimu paremti santykiai, kuriuose gauni visko, ko tau reikia, su moterimi kaip lygiaverte partnere tave sujaudina? Ar norėtum *neprivalėti* išspręsti kiekvienos kylančios problemos? Ar vertini kikenimą, skruostais riedančias ašaras, virpan-

čias kojas? Ar pajustum malonumą, jei nuo pečių nusiristų našta? Ar norėtum šėlti, nebijodamas sužeisti ar nužudyti kitą? Ar tau patiktų justi visą savo galią neengiant kitų? Ar supranti tai, broli?

Noriu manyti, kad kalbu ne su tokiu šiurkščiu šovinistu, kuris vis dar yra įsitikinęs, jog moterys *iš prigimties* nesugeba mąstyti taip logiškai, kaip vyrai, ar kad jos yra natūraliai emocionalesnės, todėl ne tokios stabilios, kaip vyrai, ar kad joms, labiau nei vyrams, patinka atlikti namų ruošos darbus, ar kad jos laimingos tik tuomet, kai yra priklausomos nuo vyrų, paklusnios, augina vaikus ir kursto namų židinį. Jei tu tinki šiai kategorijai, tuomet mes gyvename skirtinguose pasauliuose ir šiame knygos skyriuje mūsų keliai turi išsiskirti.

Tikroji mūsų problema yra subtilusis šovinizmas. Tokiomis pažiūromis paprastai pasižymi vyrai ar moterys, kurie tiki lyčių lygybe, tačiau, nepaisant to, įvairiais subtiliais būdais savo elgesiu engia moterį.

Subtilūs šovinistai vyrai paprastai tiki moterų judėjimu už lygias teises. Dažnai su tokiu vyru užmezgusią santykius moterį glumina faktas, jog skelbdamas tai, kad neva palaiko feministines jos idėjas, ir nuolat apie tai tuščiažodžiaudamas, jis vis dėlto pasirodo esąs laipteliu aukščiau už moterį ir nesiekia lygybės. Kaip ir kodėl tai nutinka?

Lyčių vaidmenų priespauda

Nė vienam iš mūsų neleidžiama visiškai išsivystyti, taigi daugybė žmogiškųjų gebėjimų buvo itin sumenkinti pasitelkus lyčių vaidmenų mokymą ar scenarijų formavimą. Šiek tiek mažiau gebėjimų buvo atimta ir iš moterų.

Naujagimiai skirstomi į dvi grupes. Vienai grupei sakoma: „Kai paaugsi, tapsi mergaite. Gera moteris yra rūpestinga ir nuolat teikia paramą, todėl, kai tik bet kuriam šeimos nariui ko nors prireikia, ji gali tai suteikti. Kad tai puikiai sektųsi, jai derėtų būti itin intuityviai bei gebėti skaityti kitų žmonių mintis, mat kai jos aplinkoje esančiam žmogui, ypač vyrui, ko nors prireikia, būtų idealu, jei ji suprastų jo norus jam netarus nė žodžio. Pagrindinė tavo užduotis bus rūpintis kitais, todėl racionalumas nebūtinas; jis nepadeda rūpintis kitais, priešingai, gali tam net kliudyti. Geriausia tau nesistengti suprasti tam tikrų dalykų."

Tuo tarpu vyriškosios lyties vaikai mokomi: „Kai užaugsi, būsi vyras. Geras vyras turi gebėti sunkiai dirbti. Jis turi mąstyti aiškiai ir logiškai bei suprasti gamtos dėsnius, mat pagrindinė jo užduotis – spręsti problemas, ypač susijusias su galia bei jos didinimu. Tačiau tau nederėtų naudotis jautrumu bei jausmingumu savo bei kitų žmonių atžvilgiu, nes logiškai mąstyti labai sunku, kai stengiesi atsižvelgti į kitų žmonių jausmus. Tave supančių žmonių jausmų suvokimas bei rūpestingumas nėra vertingi ar rekomenduotini ir tik kliudys tau kaupti galią, mat vyrų ir galios pasaulyje nėra vietos poreikiams bei emocijoms. Jautrumą ir emocionalumą palik moterims; joms tai sekasi geriau."

Šie banaliųjų scenarijų draudimai bei atribucijos užtikrina, kad moterys nukreips visą savo energiją į rūpinimąsi kitais, o vyrai – į išorinio pasaulio realybę bei galios kaupimą. Vyrai ir moterys atitolinami nuo įvairių žmogiškojo potencialo funkcijų, nes yra slopinami, tai pateisinant neva „tinkamu" vyriškumu ir moteriškumu.

Kaip jau paaiškino Wyckoff (žr. XIII skyrių), pasitelkus scenarijų sukurtas vyrų nesugebėjimas mylėti kliudo lygiomis

teisėmis keistis prisilietimais, o tai galiausiai moterims lemia prisilietimų trūkumą.

Kita vertus, išmokytiems naudotis galia vyrams gauti tai, ko jie nori, yra kur kas lengviau nei moterims. Vyrams taip pat lengviau gauti tai, ko jiems reikia, iš moterų, nei moterims – iš vyrų.

Šios dvi nelygybės vyrų ir moterų santykiuose pasireiškia subtiliais, tačiau didelės griaunamosios galios turinčiais būdais, kurie anksčiau ar vėliau sužlugdo *mažiausiai* kas antrus heteroseksualius santykius.

Todėl, norėdami atitaisyti seksistinių scenarijų iškraipymus, vyrai turėtų padirbėti ties dviem sritimis:

1. Vyrai turi išmokti mylėti. To galima pasiekti lavinant intuiciją ir rūpestingumą.
2. Vyrai turi išmokti naudotis savo galia nepiktnaudžiaudami ja. To galima pasiekti mokantis bendradarbiauti bei išsižadant konkurencingumo ir individualizmo.

Iš vyrų atimto žmogiškojo potencialo susigrąžinimas yra įtemptas procesas, reikalaujantis energijos bei ištvermės. Pats procesas primena vaikų mokymą skaityti. Jei raštingame pasaulyje vaiką paliktume vieną, jis gana nesunkiai išmoktų skaityti pats. Lygiai toks pat procesas vyksta ir vyrams susigrąžinant savo žmogiškąjį potencialą.

Gebėjimas mylėti priklauso nuo turimų dviejų, tarpusavyje susijusių gebėjimų – intuicijos ir rūpinimosi. Iš esmės intuicija yra žmogaus gebėjimas pažinti kitus, ypač suprasti emocines jų būsenas. Tik sugebantis tinkamai jausti kitų žmonių emocines būsenas be platesnių paaiškinimų poreikio individas gali naudotis savo gebėjimu rūpintis. Rūpinimasis priklauso nuo gebėji-

mo suprasti tai, ką jaučia kiti. Vieno gebėjimo neįmanoma susigrąžinti nesusigrąžinus kito gebėjimo.

Vyrų pasitikėjimo ratas

Aštuoni vyrai sustoja ratu. Džekas žengia į rato vidurį, užsimerkia ir pradeda judėti į kraštą. Jis atrodo tvirtas ir drąsiai šypsosi, tačiau, atsitrenkęs į vieną iš ratą sudarančių vyrų, suvirpa. Tuomet jis apsisuka ir pradeda nedrąsiai žingsniuoti skersai rato. Jam pasiekus centrą, Fredas taria:

„Tu atrodai išsigandęs... Ar aš teisus?"

Džekas paskubomis atsako: „Ne!"

Stoja tyla. Džekas klausia: „Ar aš išsigandęs? Jaučiuosi kažkaip keistai."

„Tu atrodai išsigandęs", – atsako Džonas.

„Vadinasi, taip ir yra."

„Ko tu bijai?"

„Aš bijau, kad kuris nors pakišite man koją ir aš suklupsiu. Suprantu, kad tai kvaila."

Edas taria: „Čia niekas nepakiš tau kojos. Aš pažadu. Nesijaudink."

Džekas pradeda eiti toliau ir atsitrenkia į Edą. Šis jį apkabina. „Nesijaudink, brolau..."

Pasitikėjimo ratas yra puiki užduotis vyrams. Džekas išmoksta pripažinti bei išreikšti savo baimę, gėdą ir nepasitikėjimą. Edas, Džonas ir Fredas išmoksta skaityti Džeko mintis; jie lavina gebėjimą nujausti jo emocijas ir pademonstruoti paramą bei rūpestį. Rūpestis savo ruožtu padeda Džekui išmokti patikėti kitiems savo jausmus bei saugumą.

Procesas, kurio metu mokome intuityvumo, vadinamas *grįžtamaisiais jausmais* ir yra panašus į atsakomosios reakcijos procesą, kai žmogus užmezga ryšį ir išmoksta kontroliuoti nevalingas, pasąmoningas kūno būsenas pasitelkdamas grįžtamąjį ryšį, kontroliuojantį šias būsenas. Šiuo atveju grįžtamąjį ryšį teikiantis prietaisas pakeičiamas kitu žmogumi, kuris patvirtina arba paneigia intuicijos teikiamą informaciją. Akivaizdu, kad šio proceso metu visi dalyviai turi būti atviri ir pasiryžę dalytis savo jausmais su kitais, mat priešingu atveju grįžtamieji jausmai neįmanomi. Džekas turi pasiryžti būti atviras; kiti turi sukelti jam pakankamai pasitikėjimo, leidžiančio jaustis saugiai atskleidžiant savo jausmus.

Didieji vyrų prakeikimai: atsakomybė ir kaltė

Vyrai ne tik nesugeba tinkamai skaityti žmonių minčių, bet ir į aplinkinių, ypač moterų, emocines būsenas reaguoja imdami jausti kaltę. Ši kaltė paremta tvirta, scenarijaus sukurta tendencija jausti atsakomybę už kitus žmones, gelbėti juos, o ne leisti jiems pasirūpinti savimi patiems.

Pavyzdys: vyras ir moteris susitinka parke. Giliausi jų troškimai labai panašūs. Juodu nori susikibti už rankų, bėgti per žolę, glostyti vienas kito plaukus, liesti vienas kito odą ir pasakoti vienas kitam apie save. Jei galėtų elgtis laisvai, juodu darytų visus šiuos dalykus tol, kol kuris nors iš jų nuspręstų liautis; tuomet jų santykiai pasikeistų arba nutrūktų. Tačiau įprasta įvykių tėkmė yra kitokia. Vyro pozicijoje paprasta moters rankos siekimo reakcija, žiūrint jai į akis ir glostant jos plaukus, tuoj pat cenzūruojama ir pakeičiama kaltės jausmu. Vidutinis vyras dėl

tokio kūniško, gyvuliško troškimo pajunta kaltę. Jis mėgina save įtikinti, jog turėtų pažinti šią moterį geriau, prieš ją paliesdamas; jis turėtų nusivesti ją į kiną, pakviesti pavakarieniauti ir ką nors jai padovanoti, prieš jai leidžiant jam pelnyti trokštamų fizinių prisilietimų. Arba į spontanišką norą liesti ir fiziškai suartėti su moterimi jis reaguoja mintimis, jog tai seksistiška ir smerktina, kad tai paverčia moterį sekso objektu, su kuriuo jis tegali suartėti fiziškai. Taigi jis nuslopina savo pradinę laisvą, *kūnišką* reakciją ir pakeičia ją priimtinesne, sumažinančia jo jaučiamą kaltę. Jei jis jai tikrai patinka ir ji parodo meilę, švelnumą, lūkesčius ar nusivylimą, jam dažnai kyla panika. Staiga jis atsiduria atsakingojo pozicijoje. Jis *privalo* atsakyti į jos meilę tuo pačiu ar patenkinti visus jos poreikius. Jis jaučiasi kaltas, jei to neįgyvendina. Labiausiai tikėtina, jog jis prisitaikys ir galiausiai liks kaltas ir įkalintas.[121]

Į kaltę vyrai reaguoja atsitraukdami nuo ją sukeliančių jausmų bei emocijų į pasyvias intelektines gaudynes, kuriose gali panaudoti savo geriausiai išlavintą – racionalumo – gebėjimą. Nuslopinęs tikruosius savo jausmus dėl kilusios kaltės, vyras yra linkęs pasinerti į nesibaigiančius apmąstymus apie tai, ko jis turėtų norėti. Jam gali atrodyti, kad jis turėtų vertinti ne moters kūną, o protą. Ar galbūt jis turėtų norėti ją vesti. Ar turėtų būti jautrus ir kovoti su savo šovinizmu. Jis apie tai nuolat galvoja, kalba; jis imasi bet kokių veiksmų, išlaisvinančių nuo įsipareigojimo, mat taip jis mano išvengsiąs kaltės jausmo.

Šio proceso pasekmės paprastai yra katastrofiškos. Abiejų žmonių natūralios, kūniškos reakcijos buvo sustabdytos, nors galbūt jos būtų suteikusios būtent tai, ko juodu troško. Paprastai mo-

[121] DeGolia, Rick. *Thoughts on Men's Oppression*. Issues in Radical Therapy I, 3 (1973): 14.

teris trokšta gilių ir emociškai turtingų santykių, kuriuose būtų vertinami ne tik išoriškai patrauklūs jos bruožai, bet ir gilesni, laikui bėgant atsiskleidžiantys asmenybės aspektai. Vyras trokšta santykių, kuriuose jis galėtų elgtis laisvai, nebijodamas pakliūti į spąstus. Tačiau jis ima daryti dalykus, kuriuos *turėtų* daryti ir kurių iš tiesų daryti visai nenori. Tai kelia pyktį ir apmaudą, kurie dažnai paskatina kaltę tik didinančią melo grandinę. Tai sukliudo vystytis jųdviejų santykiams ir galiausiai apskritai juos sužlugdo, o būsimo jų potencialo pumpurai nugnybami dar neišsprogę. Apmaudas kaupiasi todėl, kad vyras nedaro to, ką norėtų daryti, o, priešingai, daro tai, ko daryti nenori, bei jaučia atsakomybę visa tai tęsti. Tuo tarpu moteris jaučia vis didėjantį nusivylimą bei sumaištį. Jis toliau stengiasi prisitaikyti; jis nepalaiko ryšio su tikraisiais savo norais ir jaučia vis didesnę kaltę dėl tikrųjų savo jausmų. Galiausiai po tam tikro laiko jis ištrūksta iš tokių santykių, bėgdamas nuo to, kas tapo netenkinančia ir nepakeliama situacija.

Tačiau visa tai nevyksta vakuume. Moterys pasižymi papildančiomis reakcijomis, kurios skatina ir palaiko vyro kaltės jausmą. Daugeliu atvejų moterys ir vyrai sutinka, kad pradinis fizinis jų susidomėjimas vieni kitais yra nepriimtinas ir nusipelno kaltės. Jos jaučia nuolatinį garantijų, jog „jam reikia daugiau nei vien tik sekso", „jis mane ves" ar „pasirūpins manimi", poreikį. Tačiau vis daugiau netrokštančių panašių garantijų moterų piktai pastebi, kad net jei jos trokšta laikytis už rankų ar vartytis po žolę ir apie tai užsimena, vyrai vis tiek laikosi savo kalte persmelktų reakcijų ir nesistengia suprasti.

Reaguoti kaltės jausmais, pasitarnaujančiais priespaudai, žmones išmoko jų tėvai. Kaltė neleidžia vaikams siekti to, ko jie trokšta ir ko jų tėvai nenori jiems suteikti.

Iš suaugusių ir vyrais tapusių berniukų tikimasi, jog jie sukurs šeimą. Mūsų visuomenė klesti dėl dirbančių vyrų bei darbo jėgos išnaudojimo. Labai svarbu, kad jie pakliūtų į gudrius santykių spąstus su moterimi bei jų vaikais ir būtų izoliuoti atskirame name ar bute. Tokioje aplinkoje jie gali veiksmingiausiai dirbti savo darbdaviams ištisas aštuonias valandas kiekvieną dieną. Po darbo jiems reikia kitų aštuonių valandų, kad galėtų atsipalaiduoti ir išsimiegoti dar aštuonias valandas, po kurių vėl kibtų į darbą. Kad vyras būtų pajėgus tinkamai atlikti savo darbą, jis privalo gyventi su gebančia suteikti jam energijos nedarbo valandomis moterimi. Jis visą dieną dirba automobilių gamykloje, o grįžus namo žmona apgaubia jį prisilietimais ir rūpesčiu. Tuomet juodu eina miegoti (patartina nenaudojant savo seksualinės energijos atsargų), o kitą rytą jis yra kur kas produktyvesnis nei vienišas vyras. Taigi vyrams įdiegiamas įsipareigojimo jausmas leistis įkalinamam santykiuose su moterimi tam, kad vėliau juos galėtų išnaudoti darbdaviai. Besistengiantys išsivaduoti iš šio modelio vyrai, atsisakantys vesti ar turėti vaikų, jaučia didžiulę kaltę.

Vyrai iš seksizmo gniaužtų paprastai išsilaisvina tam tikru būdu. Kaltė yra pirmasis atviras ženklas, rodantis, jog vyras yra pasiryžęs pradėti kovą su šovinizmu. Kaltę paprastai lydi pasyvumas – energijos bei galios įtraukimas, siekiant liautis būti engiančia jėga. Ši pasyvumo pozicija, kurią vyrai linkę priimti slegiami kaltės dėl savo šovinistinių pažiūrų, yra žingsnis link susidorojimo su aktyviu *mačo* tipo vyro despotiškumu, tačiau tai tik pati proceso pradžia. Šios pasyvios fazės metu vyrai visiškai neutralizuoja savo energiją nukreipdami ją į vidų ir tiksliai nežinodami, ką su ja daryti. Jie tampa baikštūs, gynybiški, nekal-

būs, jiems trūksta spontaniškumo, tačiau ne visi atsisako savo laipteliu aukštesnės pozicijos, kuri dabar paremiama subtiliais (nebe šiurkščiais ir atvirais) galios žaidimais, siekiant išlaikyti *status quo*. Vyrai, įkliuvę į šią pasyvią, dažnai su mažų berniukų žaidimu „Viskas arba nieko" siejamą būseną, gali netekti savo žavesio ir tapti visiškais nevykėliais; savo galvoje jie susikuria intelektinę iliuziją, jog veiksmingai susidorojo su savo šovinizmu, tuo tarpu iš tiesų tik žengė pirmuosius žingsnius ilgame išsilaisvinimo kelyje.

Potencija yra dažnai, tačiau klaidingai, siejama su *mačizmu* (isp. *nuolatinis, perdėtas vyriškumo demonstravimas*). Tai privertė daugelį vyrų savo tvirtybę, energiją bei potenciją supainioti su šiuo fenomenu. *Mačizmas* yra fizinės energijos naudojimo būdas, kuriuo engiamos moterys ir kiti vyrai. Tačiau energija, arba galia, nebūtinai turi būti slegianti. Tinkamai naudojama, ji laikoma gerąja žmogaus savybe. Moterys taip pat nori turėti energijos bei galios. Atsakomoji vyrų kova prieš moterų puolimus turėtų būti paremta ne atsitraukimu į pasyvumą, o mokymusi naudoti galią nedarant žalos kitiems.

Kad ir kokia reikalinga vyrų galios įtraukimo fazė, ją turi lydėti laisvõs nuo subtilių ar šiurkščių galios žaidimų bei stereotipinių vyriškųjų vaidmenų energijos atgimimas. Naujoji jų galia turi būti paremta maksimaliu *visų* žmogiškųjų gebėjimų (puoselėjimo, racionalumo, intuicijos ir spontaniškumo) išnaudojimu. Bendradarbiavimas yra piktnaudžiavimo galia priešprieša; mokydamiesi ne varžytis, o bendradarbiauti, vyrai vėl gali mėgautis rodydami savo energiją bei pasitikėjimą savimi, tik šį kartą be kaltės naštos.

Išlaisvinti santykiai ir gyvenimo būdas

Vyrai ir moterys gali gyventi savo gyvenimus kiekvienas sau arba kartu, išlikdami savarankiški, bendradarbiaujantys, lygiaverčiai individai. Moterys gali kopti karjeros laiptais netapdamos Bičių motinėlėmis, kurios netoleruoja nė menkiausios moteriškos konkurencijos, arba sukurti didelę šeimą ir gyventi milžiniškame name su daugybe kambarių bei erdvia virtuve, pilna spintelių, netapdamos apkūniomis Motinomis maitintojomis.

Vyrai gali mėgautis viengungių gyvenimu užmegzdami šiltus, emocingus, nuolatinius santykius su keliomis moterimis vienu metu, tačiau netapdami Plevėsomis, arba susituokti ir su žmona susilaukti daugybės vaikų, kuriuos išlaikytų netapdami iš aukšto žvelgiančiais, tironiškais Didžiaisiais tėtušiais. Vyrai gali sulaukti devyniasdešimt devynerių, o moterys būti gražios visą gyvenimą. Moterys gali tapti sportininkėmis bei chirurgėmis, o vyrai – slaugytojais ar namų šeimininkais. Vyrai gali patirti savo gyvenimo meilę su kitais vyrais, o moterys – su moterimis, nesislapstydami tamsiose spintose ir nesibaimindami būti užklupti. Žmonės gali gyventi vieni, su savo mylimuoju (-ąja) (žr. Wyckoff „Išlaisvintų santykių taisykles"[122]) ar su keletu asmenų bendradarbiavimu paremtoje bendruomenėje; jie gali būti homoseksualūs, biseksualūs ar heteroseksualūs. Žmogiškuosius poreikius galima patenkinti daugybe būdų, išvengiant banalių alternatyvų, iš kurių mums paprastai leidžiama rinktis. Pasitenkinimas gali reikšti kovą, tačiau dėl gero gyvenimo kovoti verta.

[122] Wyckoff, Hogie. *Between Women and Men.* Issues in Radical Therapy I, 2 (1973): 11–15.

Šioje knygoje apibūdinau keletą žmogiškųjų idealų, kuriuos galima laikyti tinkamomis banalaus, slegiančio gyvenimo stiliaus alternatyvomis. Dabar norėčiau visus juos išvardyti:

Lygybė (aš sveikas, tu sveikas)

Savarankiškumas (pasirinkimai vietoj scenarijų)

Teisingumas (vietoj melo, paslapčių ir žaidimų)

Bendradarbiavimas (vietoj konkurencijos ir galios žaidimų)

Meilė (prisilietimų gausa vietoj griežtai kontroliuojamos prisilietimų ekonomikos).

XXVIII skyrius
KAS PO GYVENIMO SCENARIJŲ?

Šimtmečių šimtmečiais kiekvienas naujagimis viltingai šypsojosi savo civilizuotiems tėvams. Ištisos žmonijos kartos dabar turi visiškai naują galimybę pasiekti pasitenkinimą. Tai gali užtrukti, tačiau mūsų diena *išauš*. Naujagimiai geba stulbinamai prisitaikyti ir išgyventi aplinkinių sukeltą siaubą bei sadizmą.

Žmogiškasis potencialas yra toks pat begalinis, kaip ir gebėjimas prisitaikyti. Kiekvienos kartos tėvai gali pasirinkti prislėgti savo atžalas pasenusiais prakeikimais arba apsaugoti jų spontaniškumą, skatinti suvokimą bei išpildyti jų intymumo poreikius ir taip padėti jiems pasiekti maksimalų potencialą. Skverbdamasi į paviršių, esminė žmonių prigimtis yra tarsi neišdžiūstantis šaltinis, visuomet pasiruošęs pagirdyti gyvybę savo saldžiais vandenimis.

Intymumas, suvokimas bei spontaniškumas yra įsišakniję žmogaus prigimtyje ir, net sutrypti, vėl išdygsta naujoje kartoje.

Taip motina gamta žmonijai maloningai užtikrina nemirštančią viltį; be visos žmonių rasės vilties negali egzistuoti atskirų jos narių viltis.

LITERATŪRA

Aldebaron, Mayer. *Fat Liberation.* Issues in Radical Therapy I,3 (1973): 3–6.

Allen, Brian. *Liberating the Manchild.* Transactional Analysis Journal II,2 (1972): 68–71.

American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual, Mental Disorders,* 2nd ed. American Psychiatric Association Mental Hospital Service, 1968.

Aristotle. *Poetics.* New York: The Modern Library, 1954.

Berne, Eric. *Away from the Impact of Interpersonal Interaction or Non-Verbal Participation.* Transactional Analysis Journal I,1 (1971): 6–13.

Berne, Eric. *Games People Play.* New York: Grove Press, 1964.

Berne, Eric. *Intuition vs. The Ego Image.* Psychiatric Quarterly 31 (1957): 611–27.

Berne, Eric. *Sex in Human Loving.* New York: Simon and Schuster, 1971.

Berne, Eric. *Staff-Patient Staff Conferences.* American Journal of Psychiatry 125 (1968): 286–93.

Berne, Eric. *Transactional Analysis in Psychotherapy.* New York: Grove Press, 1961.

Berne, Eric. *What Do You Say After You Say Hello?* New York: Grove Press, 1972.

Bernstein, E. Lennard (Berne, Eric). *Who Was Condom?* Human Fertility 5,6 (1940): 72–76.

Cameron, Norman. *Paranoid Conditions and Paranoia.* American Handbook of Psychiatry, edited by Silvano Arieti. New York: Basic Books, 1959.

Capers, Hedges, and Holland, Glen. *Stroke Survival Quotient.* Transactional Analysis Journal I,3 (1971): 40.

Comfort, Alex, ed. *The Joy of Sex.* New York: Crown Publishers, 1972.

Crossman, Patricia. *Permission and Protection.* Transactional Analysis Bulletin 5,19 (1966): 152–53.

DeGolia, Rick. *Thoughts on Men's Oppression.* Issues in Radical Therapy I,3 (1973): 14.

Dusay, John M. *Ego Games and the Constancy Hypothesis.* Transactional Analysis Journal II,3 (1972): 37–41.

Dusay, John M. *Eric Berne's Studies in Intuition.* Transactional Analysis Journal I,1 (1971): 34–45.

Ellis, Albert. *Reason and Emotion in Psychotherapy.* New York: Lyle Stuart, 1962.

English, Fanita. *Episcript and the 'Hot Potato' Game.* Transactional Analysis Bulletin 8 (1969): 77–82.

English, Fanita. *Sleepy, Spunky and Spooky.* Transactional Analysis Journal II,2 (1972): 64–67.

English, Fanita. *Strokes in the Credit Bank for David Kupfer.* Transactional Analysis Journal I,3 (1971): 27–29.

Erikson, Erik H. *Identity: Youth and Crisis.* New York: W. W. Norton, 1968.

Frank, Jerome D. *The Role of Hope in Psychotherapy.* International Journal of Psychiatry 5 (1968): 383–95.

Freud, Sigmund. *The Interpretation of Dreams.* In *The Basic Writings.* New York: The Modern Library, 1938.

Freud, Sigmund. *New Introductory Lectures on Psychoanalysis.* New York: W. W. Norton, 1933.

Frumker, Sanford C. *Harmatia: Aristotle's Meaning of the Word & Its Relation to Tragic Scripts.* Transactional Analysis Journal III,1 (1973): 29–30.

Goldstein, Arnold P. *Therapist-Patient Expectations in Psychotherapy.* New York: Pergamon Press, 1962.

Greenspoon, Joel. *Verbal Conditioning and Clinical Psychology.* Experimental Foundations of Clinical Psychology, edited by A. J. Bachrach. New York: Basic Books, 1962.

Harris, Thomas A. *I'm OK – You're OK.* New York: Harper & Row, 1969.

Hartmann, Heinz. *Ego Psychology and the Problem of Adaptation.* Organization and Pathology of Thought, edited by D. Rapaport. New York: Columbia University Press, 1951.

Karpman, Stephen B. *Fingograms.* Transactional Analysis Journal III,4 (1973): 30–33.

Karpman, Stephen B. *Script Drama Analysis.* Transactional Analysis Bulletin 7,26 (1968): 39–43.

Kerr, Carmen. *Teaching Psychology to High School Misfits.* Issues in Radical Therapy I,3 (1973): 24–25.

Laing, Ronald D. *The Divided Self.* New York: Pantheon, 1969.

Laing, Ronald D. *Knots.* New York: Vintage Books, 1970.

Laing, Ronald D. *The Politics of the Family and Other Essays.* New York: Pantheon Books, 1971.

Lucas, F. L. *Tragedy, Serious Drama in Relation to Aristotle's Poetics.* London: Hogarth Press, 1971.

Marcus, Joy. *Intimacy.* Issues in Radical Therapy I,3 (1973): 18–19.

Marcuse, Herbert. *Eros and Civilization.* New York: Vintage Books, 1962.

Mariner, Allen S. *A Critical Look at Professional Education in the Mental Health Field.* American Psychologist 22:4 (1967): 271–80.

Menninger, Karl. *Theory of Psychoanalytic Technique.* New York: Basic Books: 1958.

Merton, Robert K. *Social Theory and Social Structure.* Glencoe, Illinois: The Free Press, 1957.

Nelson, Linden L., and Kagan, Spencer. *Competition: The Star-Spangled Scramble.* Psychology Today 6,4 (1972): 53–57.

Perls, Fritz S. *Gestalt Therapy Verbatim.* Lafayette, California: Real People Press, 1969.

Piaget, Jean. *Logic and Psychology.* New York: Basic Books, 1957.

Reich, Wilhelm. *The Function of the Orgasm.* New York: Farrar Straus and Giroux, 1961.

Reich, Wilhelm. *The Sexual Revolution.* New York: Noonday Press, 1962.

Samuels, Solon D. *Stroke Strategy: I. The Basis of Therapy.* Transactional Analysis Journal I,3 (1971): 23–24.

Schiff, Aaron Wolfe, and Schiff, Jacqui Lee. *Passivity.* Transactional Analysis Journal I,1 (1971): 71–78.

Sophocles. *The Oedipus Cycle.* New York: Harcourt Brace and World, 1949.

Spitz, Rene. *Hospitalism, Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood.* Psychoanalytic Study of the Child 1 (1945): 53–74.

Staines, Graham; Jayaratne, Toby Epstein; and Tavris, Carol. *The Queen Bee Syndrome.* Psychology Today 7,8 (1974): 55–60.

Stedman, Thomas L. *Stedman's Medical Dictionary*, 20[th] ed. Baltimore: Williams and Wilkins, 1962.

Steiner, Claude M. *Games Alcoholics Play*. New York: Grove Press, 1971.

Steiner, Claude M. *Inside TA*. Issues in Radical Therapy I,2 (1973): 3–4.

Steiner, Claude M. *Radical Psychiatry*. Going Crazy, edited by Hendrik M. Ruitenbeek, New York: Bantam Books, 1972.

Steiner, Claude M. *Radical Psychiatry: Principles*. The Radical Therapist, 2,3 (1971):3. Reprinted in *Readings in Radical Psychotherapy*, edited by Joy Marcus, Claude Steiner, and Hogie Wyckoff. New York: Grove Press, 1974.

Steiner, Claude M. *A Script Checklist*. Transactional Analysis Bulletin 6,22 (1964): 38–39.

Steiner, Claude M. *TA Made Simple*. Berkeley, California: TA/Simple, 1973.

Steiner, Claude M. and Steiner, Ursula. *Permission Classes*. Transactional Analysis Bulletin 7,28 (1968): 89.

Szasz, Thomas S. *The Myth of Mental Illness: Foundations of a Theory of Personal Conduct*. New York: Hoeber-Harper, 1961.

Vance, Dot. *Reclaiming Our Birthright*. The Radical Therapist 2,3 (1971): 21.

White, Jerome D., and White, Terri. *Self-Fulfilling Prophecies in the Inner City*. Chicago: Illinois Institute of Applied Psychology, 1970.

Wise, David. *The Politics of Lying: Government, Deception, Secrecy and Power*. New York: Random House, 1973.

Wyckoff, Hogie. *Amazon Power Workshop*. Issues in Radical Therapy I,4 (1973): 14–15.

Wyckoff, Hogie. *Between Women and Men*. Issues in Radical Therapy I,2 (1973): 11–15.

Wyckoff, Hogie. *Permission*. The Radical Therapist 2,3 (1971): 8–10. Reprinted in *Readings in Radical Psychotherapy*, edited by Joy Marcus, Claude Steiner, and Hogie Wyckoff. New York: Grove Press, 1974.

Wyckoff, Hogie. *Problem-Solving Groups for Women*. Issues in Radical Therapy I,1 (1973): 6–12.

Wyckoff, Hogie. *The Stroke Economy in Women's Scripts*. Transactional Analysis Journal I,3 (1971): 16–21.

Zechnich, Robert. *Social Rapo – Description and Cure*. Transactional Analysis Journal III,4 (1973): 18–21.

RODYKLĖ

Žaidimai, scenarijai ir archetipai

Sąvokos

Autoriai ir terapeutai

Steiner, Claude M.

St-141 Scenarijai, kuriais gyvena žmonės: transakcinė gyvenimo scenarijų analizė / Claude M. Steiner; iš anglų kalbos vertė Aistė Kvedaraitė. – Vilnius: Vaga, 2009. – 464 p. : iliustr.

Bibliogr.: p. 448-453. – R-klė: p. 455-463.

ISBN 978-5-415-02139-0

Ši knyga – klasikinis psichologijos teorijos C. M. Steinerio darbas su nauja autoriaus pratarme siūlo kupiną vilties ir praktišką analizės būdą, kuriuo remdamiesi galėtume perrašyti savo gyvenimo scenarijus ir pajusti daugiau pasitenkinimo bei pradėti gyventi prasmingai.

UDK 159.96+316.6

CLAUDE M. STEINER

SCENARIJAI, KURIAIS GYVENA ŽMONĖS

TRANSAKCINĖ GYVENIMO SCENARIJŲ ANALIZĖ

Vertėja A. Kvedaraitė
Redagavo E. Petraitienė
Viršelio dailininkė A. Puikienė
Maketavo S. Vičius

Leidykla VAGA, Gedimino pr. 50, LT-01110 Vilnius
El. paštas: info@vaga.lt , http://www.vaga.lt
tel. +370 5 2498121, faks. +370 5 2498122
Spausdino AB AUŠRA, Vytauto pr. 23, LT-44352 Kaunas
Tiražas 1850 egz.
Užsakymas 1089

Claude'as M. Steineris – klinikinis psichologas bei transakcinės analizės specialistas. Nuo 1965 metų studijuoja emocijų – ypač meilės – svarbą mūsų gyvenime, rašo, skaito paskaitas šia tema. Knygos autoriaus ir Erico Berne'o išvystyta transakcinės analizės teorija ir pagrindinis jų įsitikinimas, kad žmonės gimsta „princais ir princesėmis, tačiau tėvai paverčia juos varlėmis“, prieštaravo fundamentaliam psichiatrijos principui, tvirtinančiam, jog emocinių ir psichinių sutrikimų priežastys slypi žmogaus viduje.

Knygoje „Scenarijai, kuriais gyvena žmonės“ C. M. Steineris plačiau aiškina savo įsitikinimus parodydamas, kad žmonės iš prigimties yra sveiki, tačiau ankstyvaisiais gyvenimo metais susikuria tam tikrą teigiama ir neigiama aplinkinių žmonių įtaka paremtą elgesio modelį, arba gyvenimo scenarijų. Taigi pasąmoningai vaikai nusprendžia – bus laimingi ar prislėgti, nugalėtojai ar pralaimėjusieji, stiprūs ar priklausomi – ir visą likusį gyvenimą stengiasi šį sprendimą įgyvendinti. Pasirinkusiųjų negatyvų scenarijų greičiausiai laukia pražūtingos pasekmės, nebent nepaprastas įvykis išprovokuoja sąmoningą sprendimą pasikeisti, būdą, kuriuo remdamiesi galėtume perrašyti savo gyvenimo scenarijus ir pajusti daugiau pasitenkinimo bei pradėti gyventi prasmingai.

ISBN 978-5-415-02139-0





www.vaga.lt